

SATUHIERONTA VÄINÖLÄN PÄIVÄKODISSA

– KOSKETTAMISEN TAIKAA

Emilia Anttila
Opinnäytetyö, kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Anttila, Emilia. Satuhieronta Väinölän päiväkodissa. Kevät 2015. 56s., 3 liitettä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia satuhieronnan vaikutusta Porissa sijaitsevan Väinölän päiväkodin esikouluryhmään satuhieronta-tuokion aikana. Lähtökohtana oli satuhieronnan tuominen päiväkodin työntekijöiden, lasten ja heidän vanhempiensa tietoisuuteen, sillä se oli opinnäytetyötä tehdessä melko tuntematon monelle. Muina tavoitteina oli satuhieronnan toimivuuden kokeileminen päiväkodissa sekä halu antaa lapsille mahdollisuus pieneen rentoutumishetkeen ja myönteiseen kosketuskokemukseen.

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Opinnäytetyön teoriaosiossa kerrotaan satuhieronnasta sekä siihen vaikuttavista ja satuhieronta-tuokioiden aikana esiin tulleista asioista. Tutkimuksen toiminnallisessa osuudessa suunniteltiin ja toteutettiin seitsemän satuhieronta-tuokiota Väinölän päiväkodin esikouluryhmälle, jossa oli 11 6-vuotiasta lasta. Toiminnallisen osuuden tutkimusaineiston keräämiseen käytettiin videokameraa ja lapsien yksilöllistä haastatteleamista jokaisen satuhieronta-tuokion päätteeksi.

Satuhieronta-tuokion aikana lapset olivat pareittain, niin että ensin toinen heistä oli hierojana ja toinen hierottavana. Lapset hieroivat toisiaan lukemani sadun ja ohjeistukseni mukaan. Kun satu oli luettu kertaalleen, lapset vaihtoivat roolejaan, ja luin saman sadun toiseen kertaan, jotta jokainen lapsi sai olla sekä hierojana että hierottavana. Satuhieronta-tuokiot olivat 30 minuutin mittaisia.

Opinnäytetyön tekeminen onnistui hyvin ja satuhieronta oli hyvä toimintamenetelmä Väinölän päiväkodin esikouluryhmälle. Tutkimus antoi päiväkodin työntekijöille, lapsille sekä heidän vanhemmilleen mahdollisuuden käyttää heille uutta hyväksi havaittua toimintamenetelmää.

Asiasanat: satuhieronta, varhaiskasvatus, esikouluikäisen kehitys, satu, oksitosiini

ABSTRACT

Anttila, Emilia. Fairytale massage in Väinölä kindergarten. 56 p., 3 appendices.
Language: Finnish. Spring 2015. Diaconia University of Applied Sciences,
Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to examine fairytale massage and its functionality in kindergarten. The aim was to bring the method of fairytale massage for kindergarten employees, children and their parents use. The method has not well known for many of them. In addition, one aim was to offer children possibility for relaxing moment and positive experience of touch. The thesis was implemented in co-operation with Väinölä's kindergarten in Pori.

The theoretical part consisted of fairytale massage basics and things that affect and come up during massage sessions. In the functional part were planned, implemented, videotaped and interviewed seven fairytale massage sessions in Väinölä's pre-school group. Those groups included eleven six-year-old children.

During a session, the children were paired so that one was a massager and other was being massaged. The children massaged while I read a fairytale and gave instructions. When the fairytale was read once was time for children to switch roles and I read the fairytale again. Each of these sessions took 30 minutes.

The whole project of this thesis succeeded well. The fairytale massage seemed to be a good method in Väinölä kindergarten. The study gave possibility for employees, children and parents to use the fairytale massage method also in future.

Keywords: fairytale massage, Early Childhood, a pre-school child development, fairytale, oxytocin

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 SATUHIERONTA.....	9
2.1 Satuhieronnan syntyminen	9
2.2 Mitä satuhieronta on?	9
3 VARHAISKASVATUKSEN MERKITYS SATUHIERONNASSA	12
3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoite.....	12
3.2 Mitä varhaiskasvatus on?	13
3.3 Varhaiskasvatuksen arvopohja ja kasvatuspäämäärät.....	13
3.4 Esteettinen ja eettinen orientaatio	14
4 ESIKOULUIKÄISEN KEHITYS.....	16
4.1 Kehitys varhaislapsuudessa.....	16
4.2 Porin kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelman tehtävät, arvot ja kasvatuspäämäärät tiivistetysti.....	17
4.3 Kuusivuotias oppijana.....	17
4.4 Mielikuvitus, leikki ja kielen merkitys varhaiskasvatuksessa	18
5 SADUN MERKITYS LAPSELLE.....	21
6 OKSITOSIININ MERKITYS KOSKETUKSESSA	24
6.1 Mikä oksitosiini on?	24
6.2 Koskettamisen, hieronnan ja läheisyyden vaikutus oksitosiiniin (rauhoittumisjärjestelmään).....	24
7 SATUHIERONTA-TUOKIOT	26
7.1 Ideointia ja lupien hankinta.....	26
7.2 Vanhemmille esittäytyminen	28
7.3 Suunnittelua	29
7.4 Satuhieronta-tuokion rakenne	30
7.5 Satuhieronta-tuokio lapsille ja heidän vanhemmilleen	31
7.6 Satuhieronta-tuokioiden toteuttaminen	31
8 LUVAT, AINEISTON KERÄÄMINEN JA KÄSITTELEMINEN.....	37
9 SATUHIERONNAN VAIKUTUS TUOKION AIKANA JA LASTEN AJATUKSIA SIITÄ	38
10 SATUHIERONTA-TUOKIOT TIIVISTETYSTI.....	43
11 POHDINTA	45

12 LOPUKSI.....	48
LÄHTEET.....	49
LIITTEET	50
LIITE 1: Opinnäytetyön esittely vanhemmille ja luvan pyytäminen.....	50
LIITE 2: Loppukeskustelu vanhempien kanssa	51
LIITE 3: Satuhieronta-tuokiossa käytetyt sadut.....	52

1 JOHDANTO

”Matka hoitavan ja voimaannuttavien mielikuvien maailmaan on mielenkiintoinen ja paljon antava. Yksinkertaisesti, kaikkien meidän ulottuvilla oleviin asioihin on joskus kätkeyty ne suurimmat hyvinvoinnin salaisuudet. Läsnä oleva kohtaaminen ja nähdyksi tuleminen ravitsevat niin lasta kuin myös aikuista monella tavalla.” (Tarina ja Kosketus Oy 2012, 9.)

Näillä sanoilla Sanna Tuovinen aloittaa Satuhieronnan työkirjan, jossa hän kertoo Satuhieronnan juurien olevan syvällä kulttuurissamme ja tämän menetelmän olevan pitkälti jo ennalta tuntemiemme asioiden uudelleen paketoimista sekä huomion tarkentamista siihen, että niillä pienillä asioilla voi olla todella suuri merkitys. (Tarina ja Kosketus Oy 2012, 9.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on kokeilla satuhieronnan toimivuutta Porin Väinölän päiväkodissa erityisesti esikouluikäisillä. Halusin tuoda satuhierontaa päiväkodin työntekijöiden tietoisuuteen uutena toimintamenetelmänä ja osoittaa sen olevan hyödyllinen toimintatapa lasten kanssa työskenneltäessä. Tahdoin myös antaa vanhemmille tilaisuuden tutustua satuhierontaan tarjoamalla heidän lapsilleen mahdollisuuden osallistua järjestämiini satuhieronta-tuokioihin sekä pitämällä satuhieronta-tuokion vanhemmille ja heidän esikoulu-ikäisille lapsilleen.

Toiminnallinen opinnäytetyö oli luonnollinen valinta, kun päätin alkaa tutkimaan satuhieronnan vaikutuksia esikouluikäisiin lapsiin Väinölän päiväkodissa jokaisen satuhierontatuokion aikana. Tutkin myös satuhieronnan toimivuutta toimintamenetelmänä Väinölän päiväkodin esikouluryhmässä, sillä päiväkodeissa lapset tarvitsevat mahdollisuuden rauhoittua, koska tämän hetkinen maailma on kiireinen ja hektinen. Erityisesti lapsille, jotka viettävät pitkän ajan päivästänsä päiväkodissa, rentoutuminen on tarpeellista.

Laajempänä opinnäytetyöni tavoitteena onkin tarjota esikouluryhmän lapsille tilaisuus rauhoittua, rentoutua ja unohtaa hetkeksi tämän hetkisen maailman kiireet, stressin ja tiukat aikataulut sekä antaa jokaiselle lapselle mahdollisuuden miellyttävään koskettamiseen ja tulla huomatuksi myönteisen kosketuksen avulla edes kerran päivän aikana. Aula (2011, 14–15) kertoo Lapsiasiavaltuutetun toimiston tekemistä kyselyistä käyvän ilmi, että kouluikäiset lapset toivovat elämäänsä enemmän aikuisten läsnäoloa ja vähemmän yksinäisyyttä sekä enemmän sopua ja vähemmän riitelyä. Myös päivähoitoikäisten lasten mielessä ovat lyhyemmät hoitopäivät, sillä osa-aikahoidossa olevat lapset olivat tyytyväisempiä arkeensa kuin kokopäivähoidossa olevat.

Mäkelän (2011, 28–29) mukaan Ihminen hahmottaa ja jäsentää maailmaa suurimman aistielimensä, ihon, avulla. Ihomme välityksellä osallistumme ympäröivään maailmaan, muutamme sitä ja luomme uutta. Kosketusaistimme, joka on varhaisin ja sosiaalisin aistimme, antaa meille kaikesta tästä tietoa. Tehokkaammin kuin mikään muu aisti iho liittää meidät yhteen toisten kanssa ja synnyttää yhteisen kokemuksen piirin. Kosketus toimii väylänä sekä suurimman onnen että tuskan välittämiseksi. Kosketuksella voi rakentaa yhteyden toiseen, lohduttaa ja ilahduttaa, mutta myös torjua ja satuttaa sekä loukata tunkeutumalla ihmisen omimmalle alueelle. Ensisijaisesti kosketus on yhteyden väline, kokemuksellisen jakamisen ja mielihyvän aisti. Aikuisen kosketuksen tuomat toistuvat myönteiset aistimukset, kuten sylin tuoma tyyntyminen sekä halauksen tuoma lohtu ja rohkaisu, kuuluvat lapsuuteen oleellisesti.

Nykyään rauhaa ja rentoutumista yritetään tavoittaa monin eri tavoin, sillä aikaa rauhoittumiselle on aivan liian vähän. Rauhoittavaksi tarkoitettuja koskettamiseen perustuvia menetelmiä ja hierontaa on käytetty useissa kulttuureissa tuhansia vuosia. Sivuvaikutuksia menetelmillä on havaittu hyvin vähän ainakin terveillä ihmisillä. Kokemusten perusteella tieto hieronnasta rauhan antajana on ollut pitkään. (Moberg 2007, 133.)

Opinnäytetyöni alkaa sen osalta merkittävien teemojen käsittelemisellä. Aluksi kerron koko opinnäytetyöni oleellisimmasta aiheesta, satuhieronnasta, sen syntymisestä ja siitä, mitä se on. Seuraavaksi kerron varhaiskasvatuksen merkityksestä. Neljännessä luvussa kerron esikouluikäisen lapsen kehityksestä siltä osin, jonka olen katsonut olevan tärkeää huomioida opinnäytetyötäni satuhieronnasta tehdessä, kuten lapsen mielikuvitus ja leikin

merkitys lapselle. Viides luku käsittelee sadun merkitystä lapselle, koska satu on kosketuksen lisäksi hyvin merkittävässä osassa satuhieronnassa. Kuudennessa luvussa kerron oksitosiinista, joka on tärkeä tekijä kosketuksen vaikutuksessa kehossa. Opinnäytetyöni seitsemännestä luvusta alkaa työni toiminnallisen osuuden esitleminen, eli satuhieronta-tuokioiden kuvaileminen. Ensin kerron satuhieronta-tuokioiden ideoimisesta ja opinnäytetyöni toteuttamiseen tarvittavien lupien hankkimisesta sekä vanhemmille esittäytymisestä. Tämän jälkeen kerron satuhieronta-tuokioiden suunnittelemisesta ja niiden rakenteesta sekä toteuttamisesta. Kahdeksannessa luvussa esittelen tarkemmin aineistoni keräämismenetelmät ja sen käsittelemisestä. Yhdeksäs luku käsittelee satuhieronnan vaikutuksia tuokioiden aikana ja lasten ajatuksia siitä. Opinnäytetyöni lopussa on vielä yhteenveto sekä pohdinta satuhieronta-tuokioista ja lopuksi -osio, jossa mietin satuhieronnan toimivuutta lasten parissa. Lisäksi laitoin opinnäytetyöni loppuun liitteinä työssäni käyttämät lupa-laput ja satuhieronta-tuokioissa käyttämäni sadut.

2 SATUHIERONTA

2.1 Satuhieronnan syntyminen

Sanna Tuovinen on kehittänyt Satuhieronta-valmennuksen, joka on osa Tarina ja Kosketus Oy:n hyvinvointivalmennuksia tuottavan yrityksen palveluita. Tuovinen on osallistunut valmennusyhtiö Yrittäjien Opintokeskuksen erityislaatuiseen Yrittäjän Matka –valmennukseen. Matkan aikana satuhierontaa kehitettiin ja tuotteistettiin, erityisesti Satuhieronta-valmennusta varten, työpajamenetelmin asiantuntijaryhmän johdolla, johon kuului kokeneita yrittäjiä ja markkinoinnin ja tuotteistamisen erikoisammattilaisia. (Tarina ja Kosketus Oy i.a..)

Satuhieronta-valmennus on lähtöisin vuodelta 2011. Löytäessäni satuhieronnan vuoden 2013 syksyllä oli sen kehittämiseen kulunut noin kaksi vuotta, eli siitä ei ollut vielä kovinkaan paljoa tietoa tutustuessani siihen. Nyt satuhieronnasta on jo enemmän tietoa ja sitä on kehitetty eteenpäin paljon, sillä nyt voi esimerkiksi satuhierojaksi kouluttautumisen lisäksi kouluttaa itsensä satuhieronta-ohjaajaksi. (Tarina ja Kosketus Oy i.a..)

2.2 Mitä satuhieronta on?

Satuhieronnassa kiinnitetään huomiota ensisijaisesti hierontaan ja siihen, mitä käden alla tapahtuu. Tärkeintä on kosketuksen ja läsnäolon aistiminen. Alussa hierominen ja hierottavana oleminen on useille lapsille melko uusi asia, jota pitää ensin opetella ja totuttautua siihen. Satuhieronnan toteutustilanteissa pyritään siihen, että lapset hierovat vain, koska se on hauskaa ja mukavaa, vaikkakin hieronnan tarkoituksperiä ja tavoitteita on useita. Satuhieronnassa on ajatuksena luoda hierojan roolista niin mielenkiintoinen, että lapsi lähtee leikkiin, joka on miellyttävää ja iloa tuottavaa. Huomio kiinnitetään leikin

kulkuun ja nautitaan enemmän itse leikkimisestä kuin tietyn lopputuloksen saavuttamisesta. Klassisen hieronnan tavoitteet, kuten lihaksia muokkaava hieronta, ei ole pääajatuksena satuhieronnassa, vaan enemmänkin läsnä oleva kosketus. Satuhierontoja voidaan toteuttaa päiväkodeissa kolmella eri tavalla: lapsi hieroo toista lasta ohjatusti ryhmässä, aikuinen on hierojana ryhmässä, aikuinen hieroo yhtä lasta yksilöllisesti toteutettuna. (Tarina ja Kosketus Oy 2012, 40–42.)

Sanat luovat positiivisia mielikuvia ja tukevat satuhierontaa. Hiljaiset hetket ovat myös merkityksellisiä. Hiljaisten hetkien aikana sekä hieroja että hierottava saavat kuunnella kosketusta ja sen vaikutusta hierottavaan. Satuhieronnoissa käytetään luovuudelle tilaa jättäviä loruja ja leikkejä. Oikeaa ja väärää ei ole, vaan lorut ja leikit ovat kuin käsiala, joka on jokaisella erilainen ja riippuvainen hierojan tulkinnasta. Joissain saduissa sanallinen vuorovaikutus ohjaa toimintaa. Jotkut sadut ovat tuttuja ja toistuvia luoden turvallisuutta. Mielikuvat pidetään aina positiivisina loruissa, tarinoissa ja saduissa. Rentoutusjärjestelmän aktivoimiseen käytetään tietoisesti mielikuvia ja sanoja. Pienille 3–5-vuotiaille hieronta pidetään yksinkertaisena ja tehdään toistoja enemmän. Isommille 5-10-vuotiaille voidaan lisätä luovuutta ja kerronnallisuutta. (Tarina ja Kosketus Oy 2012, 40–42.)

Satuhieronnassa käytettävä satu on lyhyt ja siinä pitää olla tekemistä, kuten aaltoja, vesisadetta tai kulkemista, sillä silloin satuun pystyy yhdistämään hieronnan. Myös adjektiivien käyttö sadussa elävöittää sitä ja auttaa lasta sadun kuvittelemisessä. Satuhierontaan soveltuvassa sadussa on yksinkertainen juoni, ja se on lyhykäisyydessään helppo toteuttaa hierontana.

Satuhieronnan ainoina sääntöinä ovat, ettei saa kutittaa tai käyttää liian kovia otteita. Hieronnan pitää aina tuntua hyvälle. Hierottavalla tulee myös säilyä intymiteettisuoja, esimerkiksi kädet, jalat, selkä ja pää ovat hyviä hieronta kohtia. Satuhieronnan avulla on hyvä opetella lasten kanssa toisen ihmisen ja oman kehon rajojen kunnioittamista. Ennen hierontaa kysytään aina lupa hierottavalta. Toisen ihmisen kosketukselle on tärkeää oppia sanomaan kyllä tai ei, ehdottipa sitä sitten lapsi tai aikuinen. Satuhieronnan käyttöönottamisesta päiväkodissa ja hieronnan vaikutuksista on hyvä tiedottaa vanhemmille. Jos lapsella on vaikea ihottuma tai hän vastustelee hierontaa, on parempi, ettei lapsi osallistu satuhierontaan. (Tarina ja Kosketus Oy 2012, 40–42.)

Satuhierontaan soveltuu parhaiten avara tila, joka on rauhoitettu muulta toiminnalta, kuten lepotila. Siihen on hyvä varata makuualustoja jokaiselle ja valaistuksessa kannattaa käyttää pehmeämpää valoa, eli liian kovat valot, kuten loisteputket, on hyvä sammuttaa. Satuhieronnassa sisäkengät on parempi ottaa pois, niin lapsen on helpompi rentoutua. Tuokion aikana on hyvä olla kaksi aikuista paikalla, niin että toinen on ohjaajana, joka tekee töitä puheellaan, ja toinen avustajana, joka tukee puhetta omalla läsnäolollaan ja tarvittaessa opastaa lapsia kädestä pitäen tai jos joku lapsista on erityisen rauhaton, niin keskittyy tämän yhden lapsen sopeuttamiseen tilanteeseen. (Tarina ja Kosketus Oy 2012, 42.)

3 VARHAISKASVATUKSEN MERKITYS SATUHIERONNASSA

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoite

Valtakunnallisen varhaiskasvatuksen ohjauksen välineenä on varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjana ovat valtioneuvoston periaatepäätöksenä 28.2.2002 hyväksymät varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, joihin sisältyy yhteiskunnan järjestämän ja valvoman varhaiskasvatuksen keskeiset periaatteet ja kehittämisen painopisteet. Varhaiskasvatuksen yhdenvertaisen toteuttamisen edistäminen koko maassa, sisällöllisen kehittämisen ohjaaminen ja edellytyksien luominen varhaiskasvatuksen laadun kehittämiseksi yhdenmukaistamalla toiminnan järjestämisen perusteita ovat tavoitteina varhaiskasvatussuunnitelman perusteille. Tavoitteena on myös lisätä varhaiskasvatushenkilöstön ammatillista tietoisuutta, vanhempien osallisuutta lapsensa varhaiskasvatuksen palveluissa ja moniammatillista yhteistyötä lasta ja perhettä tukevissa palveluissa ennen lapsen oppivelvollisuuden alkamista. Valtakunnallisesti esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteet yhdessä edistävät lasten hyvinvointia, kasvua ja oppimista. Kulttuurin ja yhteiskunnan jatkuva muuttuminen vaikuttavat kasvatukseen ja siten myös varhaiskasvatuksen toteutuksen jatkuvaan arviointiin, tavoitteiden asettamiseen ja toteuttamiseen. Entistä paremman yhteiskunnan ja maailman kehittäminen on kasvatuksen perinteinen ja ihanteellinen tehtävä. Tärkeää on ymmärtää varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden olevan pohjana keskustelulle ja yhteisesti sovituille käytännöille sekä toimintaperiaatteille kunnissa ja yksiköissä, joiden tarkoituksena on arvioida kuntansa varhaiskasvatuksen palvelujen toteutumista ja konkretisoida omassa suunnitelmassaan varhaiskasvatuksen sisällöt ja toimintatavat eri toimintamuodoissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7–8.)

3.2 Mitä varhaiskasvatus on?

Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman (2013, 3) alkuun on otettu pätkä varhaiskasvatuksen perusteista (2005, 11). Siinä sanotaan, että varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Se koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Yhteiskunnan järjestämä, valvoma ja tukema varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen merkitys.

Jotta perheiden ja kasvattajien yhteinen kasvatustehtävä on lapsen kannalta mielekäs kokonaisuus, tarvitaan vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten tiivistä yhteistyötä, kasvatuskumppanuutta. Lähtökohtana lasten kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle on kokonaisvaltainen näkemys kasvatustieteellisten, varhaiskasvatuksellisten, laaja-alaisten, monitieteisten tiedon ja tutkimuksen sekä pedagogisten menetelmien hallinta. Valtakunnallisten linjausten mukaisesti varhaiskasvatusta järjestetään varhaiskasvatuspalveluissa, joista keskeisimmät ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja erilainen avoin toiminta. Esiopetus muodostaa lapsen kehityksen kannalta johdonmukaisesti etenevän jatkumon osana varhaiskasvatusta ja perusopetusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11–12.)

3.3 Varhaiskasvatuksen arvopohja ja kasvatuspäämäärät

Keskeiset kansainväliset lapsen oikeuksia määrittelevät sopimukset, kansalliset säädökset ja muut ohjaavat asiakirjat ovat perustana suomalaisen varhaiskasvatuksen arvopohjalle. Lapsen ihmisarvo on tärkein lapsen oikeuksia koskevan yleissopimuksen arvoista. Tähän perusarvoon liittyneenä sopimukseen kuuluu neljä yleisperiaatetta, jotka ovat syrjintäkielto ja lasten tasa-arvoisen kohtelun vaatimus, lapsen etu, lapsen oikeus elämään ja täysipainoiseen kehittymiseen sekä lapsen mielipiteen huomioon ottaminen. Lapsen oikeuksia konkretisoivat varhaiskasvatuksen keskeiset periaatteet voidaan määrittää Suomen perusoikeussäännöksistä, muusta oikeussäätelystä sekä asiakirjainformaatiosta.

Näitä ovat lapsen oikeus turvallisiin ihmissuhteisiin ja turvattuun kasvuun, kehittymiseen ja oppimiseen sekä turvattuun ja terveelliseen ympäristöön, jossa voi leikkiä ja toimia monipuolisesti. Lapsella on oikeus tulla ymmärretyksi ja kuulluksi ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti sekä saada tarvitsemaansa erityistä tukea. Lapsella on myös oikeus omaan kulttuuriinsa, äidinkieleensä ja uskontoonsa tai katsomukseensa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 12.)

Lapsuuden itseisarvoisen luonteen painottaminen, lapsuuden vaaliminen ja lapsen ohjaaminen ihmisenä kasvamisessa ovat tärkeitä varhaiskasvatuksessa. Yksittäisen kasvatus- ja sisältötavoitteiden yläpuolelle sijoittuvat kokoavat kasvatuspäämäärät suuntaavat varhaiskasvatuksen toimintaa. Kasvattajien tehtävänä on huolehtia, että ihmisenä kasvamisen kolme kasvatuspäämäärää, jotka koskevat koko elämää, viitoittavat toimintaa tasapainoisesti ja riittävän syvällisesti. Kasvatuspäämäärät ovat henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 13.)

3.4 Esteettinen ja eettinen orientaatio

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 26) puhutaan lapsen varhaiskasvatuksen keskeisistä sisällöistä, jotka rakentuvat kuuden orientaation muodostaman kokonaisuuden varaan. Nämä ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Pohdin näistä sisällöistä esteettisen ja eettisen orientaation yhteyttä satuhierontaan, koska ne toteutuvat siinä hyvin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 26) orientaatiolla ei tarkoiteta oppiaineiden sisältöjen opiskelua, vaan sellaisten välineiden ja valmiuksien hankinnan aloittamista, joiden avulla lapsi pystyy vähitellen perehtymään, ymmärtämään ja kokemaan maailman monimuotoisia ilmiöitä.

Laaja ja monitahoinen esteettinen orientaatio avautuu havaitsemisen, kuuntelemisen, tuntemisen ja luomisen sekä kuvittelun ja intuition avulla. Orientaation kohteista ja sen

kohteisiin syntyy lapsille kauneuden, harmonian, melodian, rytmin, tyylin, jännityksen ja ilon sekä niiden vastakohtien kautta omakohtaisia aistimuksia, tuntemuksia ja kokemuksia. Lapsen näkemykset, arvostukset ja asennoituminen alkavat hahmottua. Yksi orientaation tärkeä prosessi on samastuminen ihmisenä ja ihmisyyteen kasvun kannalta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28.)

Arvo- ja normimaailman kysymyksiä tarkastellaan eettisessä orientaatiossa. Lasten jokapäiväisen elämän sisältämiä tilanteita ja tapahtumia voidaan pohtia ja tarkastella oikean ja väärän, hyvän ja pahan sekä totuuden ja valheen näkökulmista. Päivittäisten tapahtumien yhteydessä voidaan käsitellä oikeudenmukaisuuden, tasa-arvon, kunnioituksen ja vapauden kysymyksiä. Tärkeää on huomioida lasten kehitystaso. Lasten elämään kuuluvat myös pelot, ahdistus ja syyllisyys, joita käsiteltäessä lapsen pitää tuntea olonsa turvalliseksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28–29.)

Esteettinen orientaatio toteutuu satuhieronnassa hyvin monella tavalla, sillä satuhieronnan aikana lapset tekevät havaintoja omasta toiminnastaan, hierottavasta ja ympäristöstään. He kuuntelevat ohjeitani, joiden pohjalta lapset luovat satuhierontaa omien valmiuksiensa, kehitystasonsa, mukaan samalla kuvitellen kuulemaansa satua. Lapset myös kuuntelevat ja tunnustelevat toistensa kehoja, jotta he tietäisivät mahdollisimman hyvin, mikä toisesta tuntuu hyvältä. Hierottavan tulisi tuntea olonsa satuhieronnan aikana mahdollisimman hyväksi ja rentoutuneeksi sadun maailmassa kosketuksesta nauttien.

Eettinen orientaatio tulee esiin satuhieronnassa hyvin toisten kunnioittamisessa, sillä satuhieronta-tuokion aikana lapset ovat kaikki tasa-arvoisia. Satuhierontaa tehdessään ja sen aikana lapset joutuvat miettimään paljon arvo- ja normimaailmaan liittyviä asioita, kuten millainen kosketus tuntuu hyvältä ja pahalta sekä millainen kosketus on oikein ja väärin. Jokaisen satuhieronta-tuokion lopussa olleen lapsen yksilöhaastattelun aikana kaikilla lapsilla oli mahdollisuus kokea itsensä kuulluksi ja tärkeäksi, koska saivat kertoa omista tuntemuksistaan, joiden pohjalta suunnittelin seuraavan kerran toteuttamista.

4 ESIKOULUIKÄISEN KEHITYS

4.1 Kehitys varhaislapsuudessa

Varhaislapsuudessa tapahtuva kehitys luo pohjan myöhemmin opittaville tiedoille ja taidoille. On tärkeää huomata, etteivät uudet taidot ilmaannu kaikille lapsille samassa järjestyksessä, vaan voi esiintyä yksilöllistä vaihtelua taitojen omaksumisen ajankohdissa ja kehityksen etenemisen aikatauluissa. (Ahonen ym. 2014, 22–23.) Lapsen yliminä kehittyy 3–7-ikävuoden aikana ja sen suotuisan kehittymisen myötä lapsen tulee saavuttaa kolme piirrettä tulevan kehityksensä perustaksi. Ensimmäisenä on tunne, että oma itse on hyväksytty ja se on osa sosiaalista kokonaisuutta. Lapsi on itsenäinen, mutta samalla myös riippuvainen perheestään ja ympäristöstään. Toisena on sosiaalisen identiteetin muodostuminen, milloin lapsi on omaksunut samaistumisen kautta yhteisönsä normeja ja sääntöjä sekä muodostanut omatunnon perustan. Kolmas on jonkinlaisen sukupuoli-identiteetin saavuttaminen. Tällöin tytöt alkavat olemaan tyttöjä ja pojat poikia. Lasten leikit alkavat muuttua 5–7 vuoden ikäisenä heidän sukupuoltaan vastaaviksi. Yliminä rajaa lapsen yksilöllisyyttä ja vähentää spontaanisuutta samalla, kun se auttaa lasta pärjäämään ympäristönsä kanssa. Lapsen yksilöllisyys pääsee kehittymään, kun ulkomaailman sääntöjen ja normien sisäistäminen antaa rajat. Lapsen kokonaiskehitykselle tärkeitä ovat vuorokauden rytmi ja päivän puuhut ja askareet sekä viikon, vuodenaikojen ja koko vuoden rytmit sekä niiden huomioiminen ja seuraaminen. Lisäksi lapsi sisäistää myös ympäristönsä rytmejä ja perheensä sisäistä kulttuuria. (Dunderfelt 2011, 75–77.)

4.2 Porin kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelman tehtävät, arvot ja kasvatuspäämäärät tiivistetysti

Porin kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelmassa (2014, 4) esiopetuksella tarkoitetaan suunnitellun ja tavoitteellisesti järjestetyn hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuutta. Lapsen yksilöllisyys, leikki ja aktiivinen oppiminen sekä hänen suhteensa yhteiskuntaan, kulttuuriin ja luontoon ovat lähtökohtana päiväkodin esiopetuksessa. Lapsen kannustaminen itsenäiseen ajatteluun sekä leikinomaiseen, tutkivaan ja kokeilevaan oppimiseen ovat esiopetuksen tehtävänä. Myös lapsen terveen itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen on esiopetuksen tehtävänä.

Porin esiopetuksen opetussuunnitelman pohjana ovat kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjatut päivähoidon keskeiset arvot. Esiopetuksen opetussuunnitelman arvoina ovat asiakaslähtöisyys, luottamuksellisuus, erilaisuuden hyväksyminen ja myönteisyys. Päivähoidon ja esiopetuksen keskeiset kasvatustoimintaa ohjaavat kasvatuspäämäärät ovat hyvinvoiva lapsi, henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, turvallisuus, itsenäisyys ja sosiaalisuus. (Porin kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 8.)

4.3 Kuusivuotias oppijana

Kuusivuotiaalle lapselle samanikäisten vertaisryhmä on tärkeä, sillä ryhmässä toimiessaan hän saa kokemuksia ihmisten erilaisuudesta. Yhdessä muiden lasten kanssa lapsi harjoittelee ja oppii uusia taitoja. Lapsen käsitys omasta itsestään saa tukea ryhmän jäsenyydestä. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat toisten ihmisten mielipiteet hänestä. Vertaamisen merkityksen oivaltaessaan lapsi kiinnittää huomiota toisten käyttäytymiseen ja arvostelee sitä ääneen sekä tulee kriittiseksi itseään kohtaan. Toisaalta lapsi on vielä itsekeskeinen ja haluaa voittaa ja olla paras. (Porin kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 8.)

Lapselle säännöt ja rajat luovat turvallisuuden tunnetta. Kuusivuotias lapsi harjoittelee valintojen tekemistä ja opettelee kestämään pettymyksiä ja epäonnistumisia. Kuuden vanha lapsi pystyy arvioimaan omaa toimintaansa ja ottamaan vastuuta siitä. Säännöllinen päiväjärjestys ja riittävä aika päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen harjoitteluun ovat yhä tärkeitä lapselle. (Porin kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 8.)

Kuusivuotias on innokas kuvitteliija, joka nauttii saduista ja kertomuksista. Hän mielellään kuuntelee luettua ja kertoo tarinoita itsekin. Kuusivuotias pystyy erottamaan sadun ja toden toisistaan. Hän osaa myös eläytyä toisten tunteisiin ja ottaa toiset huomioon. (Porin kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 8.)

4.4 Mielikuvitus, leikki ja kielen merkitys varhaiskasvatuksessa

Mielikuvituksen vilkkaus on ominaista alle kouluikäiselle, kun taas aikuisen voi olla vaikeaa käsittää kuvamaailman merkitystä. Lapsen sisäinen tietoisuuden maailma on vielä hyvin erilainen kuin aikuisilla, vaikka hän osallistuu jo moniin aikuisten askareisiin ja toimintoihin. (Dunderfelt 2011, 78.)

Lapsella on erilainen maailma. Lapsi saattaa riehua sekä juoksennella ympäriinsä ja samassa hetkessä istua hiljaa paikallaan kuunnellen satua ja uppoutua lumoavaan kuvamaailmaan. Lapsi ei vain kuuntele, vaan hänen koko sisimpänsä elää sadun tapahtumat sekä luo sisäisiä kuvia niistä. Esimerkiksi pienelle lapselle voi opettaa moraalisen käyttäytymisen perusteita satujen avulla. Sisäisyydessä kuvista muodostuu hyvä pohja asioiden myöhempää ajatuksellista oppimista varten. (Dunderfelt 2011, 78.)

Pellegrini ja Galda (1998) korostavat vanhempien lukemien satujen vahvistavan lasten tarinankerrontataitoja. Lapselle luettaessa tarinaa katsotaan usein kuvia samanaikaisesti. Saduissa esiintyy kuvitteellisia hahmoja sekä kielellisesti rikasta ja lauserakenteeltaan selkeää tekstiä. Yhteiset lukuhetket helpottavat lasta huomioimaan kirjoitetun kielen

avulla kuvatut tapahtumasarjat, joita hän voi harjoitella yhteisissä leikeissä toisten lasten kanssa. (Ahonen ym. 2014, 53.)

Lapsen tarinan kerrontaan vaikuttavat hänen omat taitonsa. Aluksi lapset kertovat tarinoita oma-aloitteisesti, ja vähitellen ne pitenevät ja yksityiskohtien määrä lisääntyy. Tarinat myös koostuvat vähitellen useammista tapahtumista, mutta aluksi lapsi voi jättää mainitsematta tapahtumia, jotka olisivat kuulijalle ymmärtämisen kannalta tärkeitä. Viisivuotias pystyy jo kertomaan rakenteeltaan johdonmukaisesti etenevän lyhyen tarinan, jonka tapahtumien eteneminen on ajallisesti oikein. Kuusivuotias taas osaa toistaa tärkeitä yksityiskohdat. Lapsen tarinan ymmärtäminen selviää siitä, miten hän toistaa kerrotun tarinan. Lapsen tarinan palauttaminen mieleen kertoo siitä, miten hyvin hän on keskittynyt kuuntelemaan, miten on ymmärtänyt tarinan tapahtumat ja juonen kulun sekä miten hän muistaa tarinan yksityiskohdat. (Ahonen ym. 2014, 52–53.)

Kielen merkitys on keskeinen, kun lapsi on alusta asti kiinnostunut ympäristöstään rakentaa kuvaa maailmasta ja paikastaan siinä. Kieli on tukena lapsen ajattelutoimintojen ja kommunikaation kehitykselle merkitysten välittäjänä. Lapsen kasvaessa kielen tehtävä ajattelutoimintojen tukena korostuu, milloin se liittyy ongelmanratkaisun, loogisen ajattelun ja kuvittelun alueille. Perustana oppimisvalmiuksille ovat kielen hallintaan liittyvät valmiudet. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 19.)

Varhaislapsuudessa leikillä ja saduilla on tärkeä merkitys lapsen kielen kehitykselle ja maailmankuvan syntymiselle. Jäljittelyllä on suuri merkitys kielen oppimisen luovassa ja persoonallisessa prosessissa. Lapset oppivat kulttuurisia ja sosiaalisia tapoja sekä kommunikaatiomalleja aikuis- ja vertaissuhteissa. Lapselle ominaisessa tavassa toimia kielellä on keskeinen merkitys. Lapsi tarvitsee sitä toiminnassaan, koska kieli kehittyy leikkimisen, liikkumisen, tutkimisen sekä taiteellisen kokemisen ja ilmaisemisen myötä. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 19.)

Lapselle ominaisia tapoja toimia ja ajatella ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen. Lapsen hyvinvointi ja käsitys itsestään vahvistuvat sekä osallistumismahdollisuudet lisääntyvät hänelle luontevan toiminnan myötä. Lapsi ilmentää ajatteluaan ja tunteitaan toimiessaan itselleen mielekkäällä tavalla. Kasvattajien toimiessa ja keskustellessa yhdessä lasten kanssa sekä havainnoidessa

heidän toimintaa avautuu kasvattajille kanava lasten ajatteluun ja maailmaan. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 20.)

Lapset eivät leiki oppiakseen, vaan leikkimisen itsensä vuoksi ja parhaimmillaan se tuottaa heille syvää tyydytystä sekä oppia leikin yhteydessä. Sama toiminta voi olla toiselle lapselle leikkiä ja toiselle ei, sillä leikki on ennemminkin asenne kuin määrätynlaista toimintaa. Vertaisryhmä vaikuttaa leikin kulkuun paljon, koska leikki on luonteeltaan sosiaalista. Pienimpien lasten leikki tapahtuu vuorovaikutuksessa aikuisen tai isomman lapsen kanssa. Esineympäristön aktiivisen tutkimisen lapset aloittavat varhain, mikä osaltaan pohjustaa siirtymistä kuvitteluleikkiin, joka tarkoittaa irtaantumista tästä hetkestä sekä mielikuvituksen ja abstraktin ajattelun alkua. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 20-21.) Sääntöleikit, joissa ovat selvät säännöt ja johtajat, alkavat kiinnostamaan lasta noin viisivuotiaana. 5-7-vuotiaiden ulkoleikit saavat voimakkaita fyysisiä piirteitä, kuten kiipeämistä, pallopelejä, hyppimistä, kilpailuja ja seikkailuja. Leikki on kaikenikäisille harjoittelevaa suhtautumista maailmaan, omien sisäisten kykyjen kehittämistä ja sosiaalisten taitojen oppimista. Leikkiä pidetään suurena lahjana. (Dunderfelt 2011, 79.)

Leikin aineksina lapset käyttävät kaikkea näkemäänsä, kuulemaansa ja kokemaansa. He jäljittelevät ja luovat uutta leikissään. Lapset poimivat reaali maailman, fantasian ja fiktion piiristä itselleen merkityksellisiä asioita, jotka he kääntävät leikin kielelle. Kaikki lapselle merkityksellinen ei näy leikissä, mutta kaikki, mikä siinä näkyy, on merkityksellistä hänelle. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 21.)

5 SADUN MERKITYS LAPSELLE

Sadut ja suuret tarinat ovat tukena lapsen ja nuoren kehitykselle. Hyvässä sadussa kerrotaan vetävä ja jännittävä tarina, joka ei opeta mitään, sillä suora opettaminen kadottaa sadun lumouksen helposti. Tarinat yleensä kertovat lapsuuden haasteista, pienuudesta, epäoikeudenmukaisesta kohtelusta sisarusarjassa ja kasvamisen kaikinpuolisesta kipeydestä. Sadut tarjoavat ratkaisuja niin, että lapsi pystyy ymmärtämään ne oman kehitystasonsa pohjalta. Sadut tukevat visuaalista viihdettä paremmin lapsen kehitystä. Varhaisten leikkien kaltaisia ovat ensimmäiset sadut, joissa jännitys nousee ja huipentuu pikaisesti vapauttavaan kokemukseen. Lukiessaan tai kuunnellessaan lapsi voi kuvitella tapahtumat ja henkilöt sekä luoda niistä oman maailman mieleensä. Saduissa hyvä ja paha ovat selvästi erillisiä, ja hyvä voittaa aina. (Sinkkonen 2008, 250–257.)

Lähtökohtana sadulle on myyttinen ajattelu (Ylönen 2000, 10). Kansansadut ja nykyajan kirjailijoiden tekstit noudattavat lähes aina samaa rakennetta. Yleensä sadun alkupuolella esitellään ongelma, josta on selviydyttävä. Sadun edetessä päähenkilö oppii omista ja toisten kokemuksista, sekä huomaa, ettei selviä yksin, vaan tarvitsee apua. Tämän jälkeen on kriisi, jonka jälkeen ongelmat ratkeavat ja päähenkilön elämässä tapahtuu muutos, joka on välttämätön tehtävässä onnistumiselle tai vaikeuksien voittamiselle. Lopuksi palkitaan hyvydestä, eli päähenkilö hyväksytään, häntä rakastetaan ja hänen elämänsä näyttää onnelliselta. Lapselle merkittävää on osata ennakoida tapahtumien kulkua kokonaisuutta hahmottaessaan ja voida luottaa oikeudenmukaiseen loppuratkaisuun. (Ylönen 2000, 12–14.)

On kahdenlaisia satuja: on joko kansansatu, jonka tekijää ei tunneta ja joka on mahdollisesti satoja vuosia vanha, tai taidesatu, jonka tekijä tunnetaan ja se on yleensä lapsille suunnattu sanataide. Pitkän ikänsä vuoksi kansansatu on lähtöisin toisenlaisesta yhteiskunnasta, moraalista ja lastenkasvatuksesta kuin mihin nykyaikana on totuttu. Toisinkuin taidesadut niin kansansadut ovat muuttaneet muotoaan maasta ja maanosasta toiseen siirtyessään, kun kertoja on voinut unohtaa tai lisätä jonkin yksityiskohdan tai sekoittanut eri satujen piirteitä. Kansansatuja ei juurikaan enää ilmaannu, mutta

taidesatujen osuus kasvaa satujen valikoimassa. Nykyaajan tekniikka ja moninainen tieto ovat tulleet satuihin, mutta tunteet ja niiden ohjailema toiminta ovat samanlaisia taide- ja kansansaduissa. Sadussa olennaisia ovat taikasanat ja -esineet. (Ylönen 2000, 14–17.) Sadun henkilöt ja tapahtumat ovat yksiselitteisiä, jotta hyvän voitto ja pahan tappio tuntuvat oikeutetuilta, ja ne on helppo ymmärtää. Satu muuttuu yhteiskunnan mukana ja siinä heijastuvat aikakauden normit ja arvot. Tämän ajan satu on aiempia suvaitsevampi ja ihmistä ymmärtävämpi. Nykyaajan sadut ovat tarkoitettu lapsille, kun taas kansansatuja kerrottiin kaikenikäisille, lähinnä aikuisille. (Ylönen 2000, 21–22.)

Etenkin aikaisemmin satuja on kerrottu ja luettu oikeaksi katsotun käyttäytymisen ja moraalin opettamiseksi, mutta myös lasten viihdyttämiseksi, rohkaisemiseksi ja lohduttamiseksi. Lapsi oppii satua seuratessaan keskittymään kuuntelemiseen ja ymmärtämään kuulemaansa. Tekstissä esiintyvien vieraiden sanojen selittämisen myötä lapsen sanavarasto karttuu. Myös arkisten asioiden opettamisessa käytetään satuja. Kuvitteellista tekstiä ei pyritä ymmärtämään, vaan sen sisältämä ajatus; tekstin on annettava kantaa ja merkityksen kuljettaa. Sadun keskeinen tehtävä on tuottaa iloa, joka tulee kertomuksen tarjoamista yllätyksistä ja ihmeistä sekä seikkailuista ja jännityksestä. Kuvitteellinen tarina muodostaa omine merkityksineen arjesta erillisen saarekkeen, ja arjesta poikkeava monesti viehättää lasta, kuten taika ja sen tuomat asiat. (Ylönen 2000, 27–28.)

Sadut tukevat lapsen henkistä hyvinvointia ja kehitystä. Lapsi voi purkaa aggressioita kertomuksen välityksellä ketään vahingoittamatta. Sadut tukevat ja rohkaisevat päiväkodissa edellytettävää itsenäistymistä. Kuvitteellisena on mahdollista kohdata turvallisesti todellisessa elämässä olevia ja tulevia vaikeita asioita. Niin pelkoja ja pettymyksiä kuin toiveita ja haaveita käsitellään mielikuvituksessa. Selviytyäkseen aiempaa paremmin todellisuudesta lapsi luo sadun myötä sen mukaisen kuvitteellisen maailman. Lapsi valitsee itselleen sopivimmat saamistaan erilaisista vaihtoehdoista arkielämän rakentamiseen. Sadun maailma leikin tavoin jäsentää todellisuutta, josta lapsi ei vielä tiedä paljoa, jäljitellen sitä tai antaen mahdollisuuksia sen luomiseen uudelleen. Sadun avulla lapsi voi pelätä turvallisesti, ja se antaa valmiuksia kohdata elämän haasteita tavalla, joka tuottaa iloa. (Ylönen 2000, 28–29.)

Lapsi oppii 5-6 vuoden iässä erottamaan todellisen ja kuvitteellisen, kun taas sitä nuoremmat pitävät sadussa kerrottua kuvitteellista totena. Useimmat 5-vuotiaat tietävät jo elollisen ja elottoman eron. Sadun kokemiseen vaikuttavat mielenkiinto ja sen myötä tunteiden herääminen. Olennaisia lapsen elämässä ovat tunteet, sillä sadut ovat merkittävä keino hänen maailmansa rakentamisessa. Saatamme esimerkiksi muistaa sadun herättämän tunteen, vaikka sadun yksityiskohdat unohtuisivatkin. Kuvitteellisuuden kehitys on läheisessä yhteydessä tunteisiin. Lapsi ei pysty kuvittelemaan yhtä paljon kuin aikuinen vähäisten kokemustensa takia, mutta hän luottaa kuvittelunsa tuloksiin eikä arvioi ja erittele niitä aikuisen tavoin. (Ylönen 2000, 32–33.)

Lapsi kokee maailman aluksi konkreettisena – tässä ja nyt, mutta 5-vuotias tietää asioita useista sadun kuvitteellisista hahmoista, ja 6-vuotias kertoo odotuksistaan, vaikkapa keijukaisista ja noidista (Ylönen 2000, 35–36).

6 OKSITOSIININ MERKITYS KOSKETUKSESSA

6.1 Mikä oksitosiini on?

Englantilaisen tutkijan, Sir Henry Dalen, löytämä oksitosiini on hormoni, joka koostuu yhdeksästä aminohaposta ja on vasopressiinille kemiallisesti sukua (Moberg 2007, 67–68). Rauhoittumisjärjestelmässä vaikuttava oksitosiini on sisaraineensa sekä taistelu- ja pakomekanismeissa vaikuttavan vasopressiinin tavoin kehityshistoriallisesti ikivanha aine. Miljoonia vuosia säilynyttä täysin muuttumatonta oksitosiinia löytyy kaikilta nisäkäslajeilta, kun taas vasopressiinimolekyylien rakenteissa on pieniä eroja yksittäisillä nisäkäslajeilla. (Moberg 2007, 21.) Aine on ensimmäisiä hormoneja, jonka koostumus pystyttiin selvittämään 1900-luvun puolivälissä. Oksitosiinia ja vasopressiiniä muodostuu hypotalamuksen supraoptisissa ja paraventrikulaarisissa tumakkeissa. Näistä soluryhmistä hormonit kulkeutuvat hermosäikeistä aivolisäkkeeseen, josta ne vapautuvat ja leviävät verenkiertoon. Lisäksi hormonit voivat toimia hermojärjestelmän välittäjäaineina. (Moberg 2007, 68–69.)

Oksitosiinista puhutaan synnytys- ja imetyshormonina, sillä aine ja sen vaikutukset keksittiin niiden yhteydessä. Vähitellen oksitosiinin on kuitenkin huomattu olevan merkittävästi monipuolisempi aine. Oksitosiini toimii hermojen välittäjäaineena ja hormonina verenkierrossa, ja sillä on luultua enemmän vaikutuksia kehon eri toimintoihin niin miehillä kuin naisillakin. (Moberg 2007, 104.)

6.2 Koskettamisen, hieronnan ja läheisyyden vaikutus oksitosiiniin (rauhottumisjärjestelmään)

Iho on ihmisen suurin tuntoelin, ja se on tärkeä, sillä se välittää hermojärjestelmälle tietoa ympäröivästä maailmasta. Ihon reseptorit rekisteröivät ulkopuolelta tulevat ärsykkeet, kuten lämmön, kylmän, paineen, kosketuksen ja kivun. Ihon kautta ihminen muodostaa

käsityksensä ympäröivästä maailmasta ja pyrkii sopeutumaan siihen. (Moberg 2007, 113.)

Oksitosiinin vapautumiseen on mahdollista vaikuttaa. Yksi hyvä tapa tuottaa rauhoittumisreaktio on kosketus, sillä sen aikana vapautuu oksitosiinia. Kosketuksella on havaittu olevan suotuisa vaikutus terveydelle ja kasvulle. (Moberg 2007, 116.)

Ollessamme lähellä niitä, joista pidämme, voimme hyvin, sillä ihmisten välinen ruumiillinen läheisyys ja kosketus saavat meissä aikaan turvallisuuden, rentouden ja rauhan tunteen, olimmepa isoja tai pieniä. Läheisyys ja fyysinen kontakti aktivoivat oksitosiinijärjestelmän, joka saa meissä aikaan mielihyvän tunteen. (Moberg 2007, 122.)

7 SATUHIERONTA-TUOKIOT

7.1 Ideointia ja lupien hankinta

Aloitin opinnäytetyöni ideoinnin syksyllä 2013. Tarkoitukseni oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö lapsille, koska tahdoin päästä tekemään jotain päiväkotikäisten lasten kanssa. Kohderyhmän valintaan vaikutti myös se, että lastentarhanopettajan kelpoisuuden saamiseksi opinnäytetyön tuli liittyä varhaiskasvatusikäisiin. Lähtökohtani oli, että opinnäytetyöstäni olisi jotain hyötyä tai se antaisi jotain uutta päiväkodin työntekijöille, lapsille ja vanhemmille. Mietin eri vaihtoehtoja opinnäytetyöni aiheeksi, kunnes löysin satuhieronnan.

Ensikosketukseni satuhierontaan oli, kun näin sen ilmoituksen sosiaalisessa mediassa, Facebookissa. Se oli silloin juuri julkaissut tekstin satuhieronnasta päiväkodissa. Kiinnostuin aiheesta heti ja tutustuin satuhierontaan paremmin sen internet-sivuilla, koska minulla ei ollut aiempaa kokemusta satuhieronnasta tai sen ohjaamisesta. Satuhieronnan internet-sivuilta löytyi paljon mielenkiintoista ja hyödyllistä tietoa. Olen aina ollut innokas tutustumaan ja kokeilemaan uusia asioita, joten päätin perehtyä aiheeseen tarkemmin. Mitä enemmän tutustuin satuhierontaan sitä enemmän halusin tehdä opinnäytetyöni, joka liittyi jollain tavalla siihen.

Päätettyäni opinnäytetyöni aiheen aloin miettimään, missä päiväkodissa toteuttaisin sen. Valintani päiväkodista oli helppo ja nopea, sillä halusin tehdä sen vanhassa harjoittelupaikassani, koska tiesin talon henkilökunnan suurimmaksi osaksi ja sen toimintatavat olivat minulle tutut. Ensimmäisenä otin yhteyttä päiväkotiharjoitteluni aikana olleeseen harjoitteluohjaajaani, Päivi Mäntyseen, joka toimi päiväkodissa lastentarhanopettajana esikouluryhmässä. Esittelin hänelle opinnäytetyöni aiheen, ja lastentarhanopettaja innostui ja suostui opinnäytetyöni, satuhieronnan, toteuttamiseen hänen ryhmässään, kunhan asia sopii Väinölän päiväkodin johtajalle.

Lastentarhanopettajan kanssa keskusteltuani olin puhelimitse yhteydessä Väinölän päiväkodin johtajaan, joka oli mielissään opinnäytetyöni aiheesta ja sen toteuttamisesta päiväkodissa. Kerroin ja esittelin hänelle puhelimesta opinnäytetyöni aiheen ja sen toteuttamisesta Väinölän päiväkodin esikouluryhmässä. Sanoin olleeni yhteydessä ja puhuneeni asiasta jo heidän yhden työntekijänsä kanssa. Ennen yhteydenottoani päiväkodin johtajaan lastentarhanopettaja oli jo ehtinyt keskustelemaan alustavasti hänen kanssaan opinnäytetyöni toteuttamisesta. Johtaja suostui heti opinnäytetyöni toteuttamiseen Väinölän päiväkodin esikouluryhmässä lastentarhanopettajan ollessa siinä mukana. Tosin ennen lopullista lupaa olin yhteydessä puhelimitse vielä Porin kaupungin varhaiskasvatuspäällikköön, jolle esittelin opinnäytetyöni aiheen. Varhaiskasvatuspäällikkö antoi myös luvan opinnäytetyöni toteuttamiselle, joten päiväkodin henkilökunnan osalta opinnäytetyöni ideointi ja suunnitteleminen sai luvan jatkaa. Opinnäytetyöni luvat järjestyivät nopeasti

Saatuani varmistettua toimintaympäristön ja järjestettyä luvat opinnäytetyölleni jatkoin satuhierontaan tutustumista. Olin sähköpostitse yhteydessä Tarina ja Kosketus Oy:n päävalmentajaan Sanna Tuoviseen, joka on kehittänyt satuhieronta-valmennuksen. Kerroin hänelle tekeväni opinnäytetyön satuhieronnasta päiväkodissa ja pyysin olisiko mahdollista saada jonkinlaista materiaalia satuhieronnasta toteuttamiseen, koska opinnäytetyötäni toteuttaessani syksyllä 2013 Satuhieronta-valmennuksen kehittämisestä oli kulunut tuolloin aikaa vasta pari vuotta, eli satuhieronnasta ei löytynyt silloin kovinkaan paljoa tietoa. Tuovinen suhtautui asiaan myönteisesti ja lähetti minulle postitse satuhieronta-valmennuksessa käytettävän työkirjan, johon tutustuin huolellisesti.

Saatuani Satuhieronta-valmennuksen työkirjan aloitin siihen tutustumisen ja satuhieronta-tuokioiden suunnittelemisen. Työkirjan pohjalta oli helppo lähteä suunnittelemaan tuokioita, sillä siinä kerrotaan todella selkeästi satuhieronta-tuokioiden pitämisestä ja valmisteluvaiheesta sekä itse tuokioiden aikana huomioon otettavista asioista. Lisäksi kirjassa kerrotaan satuhieronnasta sekä sen tarkoituksesta ja vaikutuksista lapseen. Työkirjassa käsiteltävien asioiden pohjalta sain ajatuksen myös osasta opinnäytetyöni teemoista, kuten oksitosiinista, ja osa teemoista tuli esiin pitäessäni satuhieronta-tuokioita.

7.2 Vanhemmille esittäytyminen

Kun olin saanut hyväksyvän vastauksen opinnäytetyöni toteuttamiselle Väinölän päiväkodin esikouluryhmässä ja olin onnistunut selvittämään itselleni, mitä Satuhieronnan aikana tapahtuu ja miten sitä ohjataan sekä mistä siinä on kyse, oli aika esittäytyä esikouluryhmän vanhemmille ja saada heiltä vielä suostumus satuhieronta-tuokioiden pitämiseen. Sovin lastentarhanopettajan kanssa, että osallistun hänen esikouluryhmän vanhemmille järjestettävään vanhempainiltaan, joka oli pari kuukautta ennen tuokioideni pitämistä, jotta voin esitellä itseni ja opinnäytetyöni aiheen ryhmään kuuluvien lasten vanhemmille.

Ensimmäisenä vanhempainillassa esittelin itseni ja kerroin, miksi olin paikalla. Kerroin, että tarkoitukseni on pitää Satuhieronta-tuokioita heidän lapsilleen päiväkodissa. Aluksi esittelin vanhemmille satuhieronnan sekä mitä minun on tarkoitus lasten kanssa tehdä ja miten aion tuokioni toteuttaa. Lisäksi kerroin, mistä se on lähtöisin sekä omasta suhteestani siihen. Lopuksi annoin vanhempien esittää kysymyksiä ja pyysin heitä täyttämään lupalaput (LIITE 1), jossa vanhemmat antoivat suostumuksensa lapsensa osallistumiselle satuhierontatuokioihin ja siihen, että saan taltioida tuokiot videokameralla itselleni havainnointien tekemistä varten sekä tarvittaessa näyttää kuvamateriaalia opinnäytetyöni arviointitilaisuudessa.

Aiheeni esitleminen meni hyvin ja onnistuin saamaan vanhempien hyväksynnän tekemiselleni, sillä sain jokaisen esikouluryhmään kuuluvan lapsen vanhemmalta suostumuksen sekä Satuhieronta-tuokioihin osallistumiseen että tuokioiden taltioimiseen videokameralla. Lisäksi kyselin vielä vanhempien ajatuksia kuulemastaan, johon yksi vanhempi vastasi, että ”Voin vain kuvitella sitä lapsien naurun määrää, joka tulee toisten hieromisesta ja koskettamisesta.”.

7.3 Suunnittelua

Vanhemmille esittäytymisen jälkeen sain alkaa suunnittelemaan kunnolla satuhieronta-tuokioita, jotka pidin lapsille lastentarhanopettajan kanssa etukäteen sovittuina ajankohtina. Päivät, jolloin pidin lapsille Satuhieronta-tuokioita, olivat myös vanhempien tiedossa. Aloitin suunnittelemiseni tutustumalla satuhieronnassa käytettäviin satuihin, joita oli työkirjassa muutama valmiina. Valitsin sadun ensimmäiseen satuhieronta-tuokiooni ja aloin harjoittelemaan sen ohjaamista itsekseni mielikuvaharjoituksena. Suunnittelin mielessäni, miten puheella ohjaan lapsia samalla, kun näytän heille edestä mallia, mitä heidän tulee milloinkin tehdä. Kun osasin sadun ohjaamisen mielestäni riittävän hyvin, pohdin satuhieronta-tuokioon käytettävää aikaa. Päätin varata aikaa kunnolla satuhieronta-tuokioiden pitämiseen, koska tarkoituksena oli luoda rauhallinen ja rentoutunut tunnelma tuokioiden ajaksi, eikä se olisi onnistunut, jos olisi ollut kovin tiukka aikataulu.

Lisäksi piti suunnitella satuhieronta-tuokioiden aloitus ja lopetus. Suunnittelin lopetukseen palautteen keräämisen suullisesti sekä lapsilta että lastentarhanopettajalta. Satuhieronta-tuokioiden lopetukset olivat kaikilla kerroilla samanlaiset, mutta aloitukset vaihtelivat tilanteen ja tarpeen mukaan. Esimerkiksi ensimmäisellä kerralla suunnittelin aloitukseen itseni ja satuhieronnan esittelyn. Muille kerroille taas suunnittelin aloituksen tuokioiden lopussa saamani palautteen sekä omieni että lastentarhanopettajan havaintojen pohjalta.

Satuhieronta-tuokioiden neljä ensimmäistä satua valitsin työkirjasta, mutta loput kolme satua suunnittelin itse. Satujen suunnitteleminen oli hauskaa, mutta niiden kirjoittamisessa piti olla tarkkana, jotta niistä tuli satuhierontaan soveltuvia.

Myös tila, jossa toteutin satuhieronta-tuokiot, oli suunniteltava. Pääsin tutustumaan tilaan vanhempainillan yhteydessä ja sillä samalla kerralla sain suunniteltua ja katsottua sen valmiiksi. Tila, jossa minun oli tarkoitus järjestää satuhieronta-tuokiot, oli muun muassa lepohuone käytössä, eli se oli jo valmiiksi tilava ja avara sekä rauhallinen paikka. Patjoja, joiden päällä lapset pystyivät makaamaan satuhieronta-tuokioiden aikana, päiväkodilla oli riittävästi. Huoneen valaistuksen sai myös säädettyä tilanteeseen sopivaksi, niin että lapset näkivät hieroa ja videokameran kuva oli selkeä.

7.4 Satuhieronta-tuokion rakenne

Toteutin Satuhieronta-tuokioni Porin Väinölän päiväkodin esikouluryhmälle, jossa oli 11 6-vuotiaasta lasta. Kaiken kaikkiaan järjestin seitsemän tuokiota neljän viikon aikana vuoden 2013 lopulla. Tuokiot olivat aamulla kello 9-10 aikana vaihtelevasti esikouluryhmän aamuohjelmaan sovitettuna. Ensimmäisen satuhieronta-tuokion aloitin kertomalla lapsille, kuka olin ja miksi olin tullut heidän ryhmäänsä. Puhuimme lasten kanssa myös, mitä koskettaminen on ja miten odotan ja haluan heidän toimivan satuhieronta-tuokion aikana. Toisella kerralla aloitin tuokion keskustelemalla sadussa mainittavista revontulista, sillä halusin varmistaa, että jokainen lapsi tietää, mistä sadussa kerrotaan. Kolmannella kerralla otin alkuun kosketusharjoituksen, sillä se vaati harjoittelemista lasten kanssa, jotta satuhieronta-tuokiosta saisi mahdollisimman miellyttävän jokaiselle. Muilla kerroilla aloitin satuhieronta-tuokion heti niin, että katsoin lapsille sopivat parit yhdessä lastentarhanopettajan kanssa ja tämän jälkeen lapset asettuivat paikoilleen.

Itse tuokio kesti noin 30 minuuttia. Satuhieronta-tuokiossa lapset olivat siis pareittain, minkä vuoksi tuokio koostui kahdesta sadun lukukerrasta. Ensimmäisellä lukukerralla toinen lapsista makasi lattialla patjan päällä hierottavana ja toinen lapsista oli polvillaan hierottavan lapsen vieressä hierojana. Myös minulla oli yksi lapsi edessäni hierottavana, jotta pystyin paremmin näyttämään mallia lapsille. Kun satu oli luettu läpi kerran, lapset vaihtoivat rooleja, niin että hierojasta tuli hierottava ja toisinpäin. Minulla ollut lapsi vaihtoi paikkaa menemällä toisen lapsen pariin, niin että parin toinen osapuoli tuli minulle hierottavaksi. Lasten vaihdettua rooleja luin saman sadun vielä toisen kerran.

Satuhieronta-osuuden jälkeen lapset jäivät vielä makaamaan paikoilleen lattialle patjojen päälle ja kuuntelemaan rentouttavaa musiikkia. Musiikin soidessa hain jokaisen lapsen yksitellen kanssani juttelemaan sen kerran satuhieronta-tuokiosta. Hakiessani lasta haastateltavaksi kosketin häntä huivilla, joka oli merkki luvasta nousta pois patjalta. Haastattelin lapsen muiden musiikkia kuuntelevien lasten kanssa samassa tilassa, mutta

hieman sivummalla lapsille tehdyssä omassa leikkinurkkauksessa. Näin pystyin samanaikaisesti haastattelemaan lasta sekä valvomaan muita lapsia. Minun ja lastentarhanopettajan mielestä musiikin kuunteleminen oli hyvä lopetus satuhieronnalle ja se oli sopivan rauhallista tekemistä, kun lapset odottelivat vuoroaan haastateltavakseni. Musiikin kuuntelemisen soveltui loppuun myös siksi hyvin, että lapsen oli helppo lopettaa sen tekeminen ja tulla haastateltavaksi ja sen jälkeen siirtyä pukemaan ulkoilua varten. Lasten haastatteluihin meni yhteensä noin 10 minuuttia aikaa. Lasten mentyä ulos keskustelin vielä hetken lastentarhanopettajan kanssa satuhieronta-tuokion sujumisesta sekä hänen ja minun tuokion aikana tekemistä havainnoista.

Jokaiseen tuokiooni osallistui itseni ja lasten lisäksi joko esikouluryhmän lastentarhanopettaja tai ryhmän lastenhoitaja. Heidän tehtävänä oli osallistua tuokioihini havainnoimalla ja tarkkailemalla Satuhieronnan sujumista ja tarvittaessa auttaa minua lasten kanssa. Satuhieronta-tuokioissa kanssani oli pääosin lastentarhanopettaja ja hänen ollessa estynyt parina kertana oli kanssani lastenhoitaja.

7.5 Satuhieronta-tuokio lapsille ja heidän vanhemmilleen

Lopuksi halusin suunnitella vielä satuhieronta-tuokion, johon esikouluryhmän vanhemmilla oli mahdollisuus osallistua lapsensa kanssa. Ajatuksena oli, että näytän vanhemmille lasten kanssa toteutetuista satuhieronnoista videopätkän, jotta jokaisella vanhemmalla on mahdollisuus nähdä, mitä olen lasten kanssa tehnyt. Tämän jälkeen pidin satuhieronta-tuokion niin, että vanhempi osallistui siihen lapsensa kanssa. Satuhieronta-tuokion jälkeen lapset menivät ulkoilemaan ja vanhemmat jäivät vielä minun kanssani keskustelemaan ajatuksistaan satuhieronnasta.

7.6 Satuhieronta-tuokioiden toteuttaminen

Mennessäni pitämään ensimmäistä satuhieronta-tuokiotani Väinölän päiväkotiin minua jännitti paljon, mutta mukavalla ja hyvällä tavalla. Mielessäni pyöri monia ajatuksia tuokioiden sujumisesta. Mietin muun muassa millainen esikouluryhmä on: ”Onko se levoton vai rauhallinen?” – olin kuullut sen olevan haasteellinen vilkkaiden lapsien vuoksi. Se, miten lapset vastaanottavat minut ja aiheeni, satuhieronnan, jännitti ja mietitytti minua eniten, koska se vaikutti satuhieronta-tuokioiden onnistumiseen ja siten myös opinnäytetyöni tekemiseen merkitsevästi. Pohdin myös omia ryhmänohjaus- ja –hallintataitojani: ”Saanko lapset rauhoittumaan ja kuuntelemaan minua? Suostuvatko lapset osallistumaan satuhierontaan?”. Lisäksi mietin: ”Pitävätkö lapset satuhieronnasta ja haluavatko sitä vielä uudestaan? Osaavatko käyttäytyä satuhierontaan vaaditulla tavalla ja onko sillä toivottu vaikutus?”.

Ensimmäinen tuokio

Aloitin satuhieronta-tuokioni istumalla lattialla lasten kanssa piirissä ja esittelemällä itseni ja kertomalla, miksi olin tullut päiväkotiin ja mitä meidän olisi tarkoitus tehdä. Aiheeni esittelemisen aloitin kysymällä lapsilta, mitä heille tulee mieleen sanasta satuhieronta. Lapsilla ei ollut ennestään tietoa satuhieronnasta, ja ensimmäisenä heille tuli mieleen hieronta, joka sai lapsissa aikaan pientä hihitystä, ja toisena he mainitsivat satujen lukemisen, jossa he olivat oikeassa. Tosin satuhieronnassa käytetyt sadut eivät ole aivan perinteisiä vaan melko lyhyitä ja tekemiseltään koskettamiseen sopivia. Keskustelin myös koskettamisesta lasten kanssa. Kerroin heille, että satuhieronnassa käytettävä kosketus on rauhallista, kevyttä, toisen kosketukseen reagoinnin tarkkailemista ja toista kunnioittavaa. Muistutin lapsia myös siitä, että he saavat sanoa, jos jokin kosketus ei tunnut hyvältä. Lisäksi kerroin lapsille kuvaavani videokameralla jokaisen pitämäni satuhieronta-tuokioni, mutta heidän ei kamerasta tarvinnut välittää, koska se oli tuokioiden aikana huoneen nurkassa jalustallaan.

Nopean noin viisi minuuttia kestävä satuhieronnan esittelemisen jälkeen muodostin Mäntysen kanssa yhdessä lapsista parit. Tämän jälkeen lapset päättivät parinsa kanssa kumpi on ensin hierottavana ja kumpi hierojana, kun nämä olivat selvillä asettuivat lapset lattialla oleville patjoille, minkä jälkeen pystyin aloittamaan satuhieronnan. Lapsia oli tuolla kerralla kahdeksan ja yksi tuli vielä paikalle, kun olimme aloittamassa.

Myöhemmin saapunut lapsi tuli minun parikseni, ja se helpotti minua suuresti, kun pystyin hänen avullaan näyttämään paremmin lapsille, mitä tehdään milloinkin satuhieronnan aikana.

Ensimmäinen satuhieronta-tuokio vaati minulta hyvin paljon moneen asiaan keskittymistä ja monen asian huomioimista, sillä minun piti pystyä samanaikaisesti lukemaan satua, ohjaamaan lapsia hieronnassa samalla itse hieroen yhtä lasta sekä pitämään lapsiryhmä hallinnassani tarkkailemalla heitä ja tehden havaintoja heidän toiminnastaan sekä suhtautumisesta satuhierontaan. Aloittaessani satuhieronnan kerroin lapsille, että heidän on tarkoituksena kuunnella ohjeitani ja katsoa, mitä ja miten teen sadun aikana. Ensimmäisellä kerralla teimme parinvaihdon kahdesti, eli luin sadun neljä kertaa satuhieronta-tuokion aikana, kun muilla kerroilla luin sen kahdesti läpi. Päädyin lastentarhanopettajan kanssa kahteen lukukertaan, koska kaikki lapset eivät jaksaneet keskittyä satuhierontaan enää yhtä hyvin kolmannella ja neljännellä lukukerralla kuin kahdella ensimmäisellä lukukerralla.

Ensimmäisen satuhieronta-tuokion lopetukseni otin ensin yhteisen palautekeskustelun lasten kanssa piirissä lattialla istuen ja sen jälkeen vielä yksilöhaastattelun jokaisen lapsen kanssa. Yhteisen palautekeskustelun päätin jättää kuitenkin pois, koska lapset eivät jaksaneet enää istua paikallaan ja keskittyä keskustelemaan senkertaisesta satuhieronnasta. Välttääkseni lasten levottomuuden lopussa otin heidän kanssaan vain yksilöhaastattelun ja se oli hyvä tapa kerätä tietoa lapsilta, koska minun kanssa kahden ollessaan lapset jaksoivat keskittyä hienosti keskustelemiseen satuhieronta-tuokiosta, ja heiltä tuli hyviä huomioita ja toiveita seuraaville kerroille.

Toinen ja kolmas tuokio

Toisella kerralla aloitin satuhieronta-tuokion lasten kanssa heti parien muodostamisella, jonka jälkeen siirryimme lattialla oleville patjoille. Ennen satuhieronnan aloittamista, johdatin lapset sadun aiheeseen kysymällä, tietävätkö he mikä on revontuli, sillä halusin varmistaa, että jokainen ryhmän lapsista ymmärsi, mistä tämänkertaisessa sadussa puhuttiin. Kun kaikki tiesivät, mikä revontuli oli, aloitin satuhieronnan. Paikalla oli yhdeksän lasta, joista kaksi oli uusia ja ensimmäistä kertaa satuhieronnassa. Tämän

kerran jälkeen kaikki esikouluryhmän 11 lasta olivat osallistuneet ainakin kerran satuhieronta-tuokioon ja toiset kaksi.

Toinen kerta meni huomattavasti rennommin ensimmäiseen kertaan verrattuna, kun lapset tiesivät jo hieman, mitä tapahtuu satuhieronnassa. Hieronnan suhteen lapsilla oli kuitenkin vielä opeteltavaa, sillä kaikista koskettaminen ei tuntunut kovin hyvältä. Päätinkin yhdessä lastentarhanopettajan kanssa ottaa seuraavalla kerralla kosketusharjoituksen lasten kanssa, jotta heille tulisi koskettaminen tutummaksi ja helpommaksi sen myötä.

Aloitin kolmannen satuhieronta-tuokioni kosketusharjoituksella, jonka toteutin niin, että lapset istuivat jonossa. Minä menin istumaan jonon päähän, josta minun oli helppo ohjata sanallisesti lapsille erilaisia tapoja koskettaa edessä istuvan kaverin selkää. Jonon perässä olemalla pystyin myös itse koskettamaan malliksi edessäni istuvan selkää ja edessäni istuva kosketti ohjeideni mukaan hänen edessään olevan selkää ja näin kosketus eteni etummaisena istuvan lastentarhanopettajan selkään. Jonon edessä istuva lastentarhanopettaja näytti lapsille ohjeitteni mukaan kädellään mallia tuolin selkänojaan, jonka kuvittelimme olevan sillä hetkellä hierottavan kaverin selkä. Päädyin jonomuodostelmaan, koska näin jokainen lapsi sai harjoitella koskettamista edessä istuvan lapsen selkään ja samalla hetkellä tuntea, miltä takana olevan lapsen koskettaminen tuntuu omassa selässä. Minun ja lastentarhanopettajan osallistuminen kosketusharjoitukseen mahdollisti sen, että jokainen lapsi sai osallistua siihen samalla tavalla eikä kukaan heistä jäänyt ilman koskettamisen tunnetta omassa selässään tai toisen lapsen selän koskettamista. Jonomuodostelma oli myös helppo ja nopea toteuttaa. Ajallisesti siihen meni noin 10 minuuttia.

Kosketusharjoituksessa kokeilimme, miltä tuntuu kevyempi kosketus ja missä vaiheessa se muuttuu kutittavaksi. Kokeilimme myös, miltä kovempi kosketus tuntuu ja missä vaiheessa se alkaa tuntumaan epämiellyttävältä ja liian kovalta ja voimakkaalta. Lopetimme kosketusharjoituksen kevyeen koskettamiseen, jolloin jokaiselle jäi paremmin mieleen satuhieronnassa käytettävä tapa koskettaa toista ihmistä. Kosketusharjoituksesta olikin hyvä siirtyä satuhierontaan parien muodostamisen jälkeen.

Kolmannella kerralla lapsia oli 10. Koska lapsia oli tasaparit, tuli lastentarhanopettaja parikseni. Näin hän sai myös kokeilla, miltä satuhieronta tuntuu. Parinvaihdon aikana myös me aikuiset vaihdoimme, joten minäkin pääsin kokeilemaan satuhierontaa. Satuhieronta tuntui miellyttävältä ja myös lapsista oli mukavaa ja hauskaa, kun aikuiset osallistuivat parina satuhierontaan.

Loput neljä tuokiota

Neljännellä kerralla lapset saivat päättää parinsa itse niin, että tytöt valitsivat itselleen poikaparin. Parin valinta sujui hyvin ja lapset asettuivat helposti lattialla oleville patjoille, eikä lasten tekemä parinvalinta tehnyt satuhieronta-tuokiosta levotonta, vaan kaikki lapset keskittyivät hierontaan yhtä hyvin kuin aiemmin. Lapsia oli paikalla 10, eli jokaisella lapsella oli pari ja minä sain keskittyä ensimmäistä kertaa ainoastaan satuhieronnan ohjaamiseen lapsille.

Kolmella viimeisellä kerralla muodostimme lapsiparit lastentarhanopettajan kanssa yhdessä ja parien muodostamisen jälkeen lapset asettuivat lattialle patjoille valmiina aloittamaan satuhieronnan, kuten aiemminkin kerroilla. Lapsia oli paikalla viidennellä kerralla yhdeksän lasta, kuudennella kerralla 11 lasta ja seitsemännellä kerralla yhdeksän lasta. Erona edellisiin satuhieronta-tuokioihin oli se, että keksin kolmelle viimeiselle tuokiolle sadut itse, mutta muuten satuhieronta-tuokiot koostuivat samoista asioista. Luin sadun kaksi kertaa ja ensimmäisen lukukerran jälkeen lapset vaihtoivat hierontaroolejaan ja myös minulla ollut lapsi vaihtui, niin että jokainen esikouluryhmän lapsi sai kokeilla ainakin yhden kerran minulla hierottavana olemista. Satuhieronta-tuokioiden lopetuksessa oli tuttuun tapaan musiikin kuuntelua ja lasten palautteiden antaminen yksilöhaastatteluna sekä lastentarhanopettajan kanssa ajatusten vaihtaminen satuhieronta-tuokion sujumisesta.

Satuhieronta-tuokio lapsille ja heidän vanhemmilleen

Satuhieronta-tuokio lapsille ja heidän vanhemmilleen oli heti vuoden 2014 alussa, muutama viikko pitämieni satuhieronta-tuokioiden jälkeen. Tuokioon osallistui vain kolme vanhempaa lastensa kanssa, mutta he olivat hyvin kiinnostuneita siitä, mitä olin heidän lastensa kanssa tehnyt ja he osallistuivat mielellään satuhierontaan lapsensa kanssa. Lapsista oli selvästi hauskaa, kun he pääsivät tekemään satuhierontaa vanhempansa kanssa. Tuokion jälkeen keskustelin vanhempien kanssa pikaisesti, ja he sanoivat satuhieronnan olleen mieluinen kokemus. Se oli heidän mielestään sekä kiinnostava ja hyvä että rauhoittava ja kiva toimintamenetelmä.

8 LUVAT, AINEISTON KERÄÄMINEN JA KÄSITTELEMINEN

Opinnäytetyöni toteuttaminen Väinölän päiväkodissa vaati luvan päiväkodin johtajalta sekä varhaiskasvatuspäälliköltä. Lisäksi tarvitsin jokaisen tuokioon osallistuvan lapsen vanhemmalta luvan, että heidän lapsensa voi osallistua opinnäytetyöhöni.

Tarkoitukseni oli videokameralla kuvata tuokioni, ja niin saada itselleni muistiinpanot pitämistäni satuhieronta-tuokioista. Tarvitsin myös tähän vanhemmilta luvan, että sain kuvata heidän lapsiaan satuhieronnan aikana. Kerroin vanhemmille tallennetta käytettävän ainoastaan opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa. Vanhemmat ottivat opinnäytetyöni hyvin vastaan ja sain jokaisen lapsen vanhemmalta luvan kuvaamiseen. Esikouluryhmän kaikki lapset saivat myös luvan osallistua opinnäytetyöhöni.

Saatuani luvat kuvasin jokaisen satuhieronta-tuokioni videokameralla. Tallenteiden katsomisesta oli myöhemmin opinnäytetyötä tehdessä suuri apu, sillä niistä oli helppo palauttaa mieleen, miten satuhieronta-tuokiot olivat menneet. Tein myös jokaisen tuokion jälkeen paperille muistiinpanoja, joiden avulla pystyi nopeasti ja helposti palauttamaan mieleen satuhieronta-tuokiot.

9 SATUHIERONNAN VAIKUTUS TUOKION AIKANA JA LASTEN AJATUKSIA SIITÄ

Väinölän päiväkodin esikouluryhmän, jossa toteutin seitsemän satuhieronta-tuokiota neljän viikon aikana, sanottiin olevan hyvin vilkas, ja sen huomasi heti ensimmäisellä kerralla, kun menin tuokiota pitämään. Lasten vilkkaus tuli esiin istuessamme piirissä ensimmäisen kerran alkaessa ja minun esittäytyessäni lapsille ja kertoessani satuhieronnasta heille. Lapset jaksoivat kuunnella melko hyvin, mitä asiaa minulla oli heille, mutta heistä pystyi huomaamaan jännityksen tuoman levottomuuden. Lapsia selvästi jännitti tuleva ja he olivat hyvin odottavaisissa tunnelmissa, koska heillä ei ollut mitään tietoa, mitä seuraavaksi tulisi tapahtumaan tai mitä ylipäättään satuhieronnassa tehdään. Jännitys näkyi levottoman liikehdinnän lisäksi hihityksenä ja toisten lasten reagoinnin tarkkailemisena. Esimerkiksi kaverin pitäessä jotain asiaa tilanteessa huvittavana ja naurahtaessa tarttui hihittely nopeasti muihin lapsiin.

Aloittaessani satuhieronnan ensimmäisellä kerralla oli lasten asettuminen lattialla oleville patjoille hieman haasteellista, sillä heidän oli vaikeaa keskittyä rentoutumiseen, koska kaikki lapset tarkkailivat toisiaan ja hihittelivät itsekseen. Rennon asennon löytämisessä oli hankaluuksia, koska rentoutuminen oli vaikeaa ja toisia koskettaminen kutitti. Lasten keskittyminen tekemiseen oli myös aluksi haasteellista. Kun lapset jaksoivat keskittyä tekemiseen satuhieronta-tuokion aikana, he olivat rauhallisia ja kuuntelivat tarkkaan ohjeitani ja satua. Lapsista myös huomasi, että he pitivät satuhieronnasta ja osallistuivat siihen mielellään. Osa lapsista selvästi nautti satuhieronnasta ja rauhoittumisen mahdollisuudesta ja he olisivat halunneet tehdä sitä vielä uudestaan, mutta osalle lapsista yksi kerta oli riittävä.

Ensimmäisen satuhieronta-tuokion palautekeskustelussa lapset sanoivat pitäneensä satuhieronnasta, mutta kysyivät onko ensi kerralla sama satu, sillä he toivoivat kiinnostavampia satuja kuin Taikapuu, joka oli ollut toisten lasten mielestä tylsä. Vastasin lapsille jokaisella kerralla olevan eri sadun ja samalla kysyin heiltä, mikä olisi heidän mielestään kiinnostava satu, niin he mainitsivat esimerkiksi vanhoja satuja, kuten Kolme

pientä porsasta. Lasten satuun liittyvistä kysymyksistä huomasin hyvin, että kuusi-vuotias vaatii jo paljon enemmän sadulta kuin häntä nuoremmat, koska hänen ajatusmaailmansa on paljon kehittyneempi. Lisäksi lapset kysyivät innoissaan, milloin tulen seuraavan kerran.

Ensimmäisestä sadusta huomasin, etteivät lapset jaksaneet kuunnella tarkasti tylsää satua, sillä kysyessäni, mitä sadussa tapahtui, niin kaikki lapset eivät osanneet välttämättä vastata heti, vaan tarvitsivat pientä avustusta. Tosin ensimmäisen kerran jännitys ja kosketukseen totuttelemisen saattoi haitata lapsen keskittymistä sadun kuunteluun. Muita satuja lapset selvästi kuuntelivat tarkemmin, sillä he osasivat kertoa sadun tapahtumia ja mainita, mistä kohdasta pitivät erityisesti. Lapsen pitämä kohta sadusta saattoi olla mukava joko kerronnallisesti tai kosketuksellisesti. Esimerkiksi yksi lapsista sanoi laineiden tuntuvan kivoilta ja joku lapsista sanoi leikkivänsä heti ulos päästyään tutkimusretkeilijää.

Sain lastentarhanopettajalta hyviä huomioita ohjauksestani ja lasten reagoimisesta satuhierontaan ensimmäisen satuhieronta-tuokion jälkeen. Hän kannusti minua puuttumaan nopeammin ja napakammin lasten sopimattomaan käytökseen, koska varhaisella puuttumisella pystyy paremmin välttämään lasten levottomuuden. Lastentarhanopettaja oli positiivisesti yllätynyt lasten rauhallisesta toiminnasta satuhieronnassa ja oli sitä mieltä, että satuhieronta on hyvä ja toimiva menetelmä päiväkodissa.

Lisäksi puhuimme lastentarhanopettajan kanssa lasten sopivasta vaatetuksesta, ja totesimme, että lasten on hyvä ottaa paksuimmat vaatteet pois, mutta kuitenkin heillä on hyvä olla pitkät housut ja pitkähihainen pusero päällä, koska lattialla saattoi olla hieman viileä. Silmälasit oli hyvä ottaa myös pois satuhieronnan ajaksi, etteivät ne häirinneet rentoutumista.

Toinen satuhieronta-tuokion aloitus sujui jo paljon paremmin ja rauhallisemmin ensimmäiseen kertaan verrattuna. Kun lapset tiesivät jo mitä teemme satuhieronnassa ja mitä minun tullessa päiväkotiin tapahtuu, olivat he huomattavasti rauhallisempia, kun turha jännitys oli hävinnyt ja minä olin tullut heille tutummaksi. Aloittaessani satuhieronnan lapset asettuivat ja rauhoittuivat heti paikoilleen, koska tiesivät mitä heiltä

odotan aloituksessa. Lapset tykkäsivät satuhieronnasta ja he rentoutuivat nyt huomattavasti ensimmäistä kertaa paremmin, vaikka toisilla koskettaminen olikin vielä kutittavaa. Tällä kerralla satu, Revontulet, oli myös parempi viime kertaan verrattuna. Lopun palautekeskustelussa lapset sanoivat tykkäävänsä huivista satuhieronta-tuokion lopussa ja he odottivatkin vuoroaan yksilöhaastatteluun aina innolla, koska nauttivat huivin alle pääsemisestä. He myös kysyivät heti seuraavalla kerralla, onko minulla huivi mukana. Yksi lapsista kertoi kokeilleensa satuhierontaa, myös kotona äitinsä kanssa, koska oli pitänyt siitä niin paljon.

Toisella kerralla keskustelimme paljon lastentarhanopettajan kanssa siitä, miten koskettamisen saisi tuntumaan jokaisesta lapsesta miellyttävältä. Päätimme, että teen lasten kanssa seuraavalla kerralla kosketusharjoituksen, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus kokeilla erilaisia kosketustapoja ja huomata, miltä hyvä koskettaminen tuntuu.

Kolmannen kerran satuhieronta-tuokion alussa ollut kosketusharjoitus oli lapsista hyvä ja se auttoi lapsia ainakin hetken keskittymään kosketukseen tavallista enemmän satuhieronnan aikana. Satuhieronta-tuokion aikana lasten koskettaminen näytti paremmalta, mutta silti osa lapsista sanoi, että koskettaminen sattuu tai kutittaa, kun heidän mielestään osa lapsista painaa liikaa tai tekee kynsillä tai sitten kosketus on liian kevyttä. Tämä herättikin minussa paljon ajatuksia lapsen kehitysvaiheesta. Huomasin, että jokainen lapsista ei välttämättä tiennyt kosketusharjoituksestamme huolimatta, miltä hyvä koskettaminen tuntuu. Toisilla lapsista oli myös heikompi sanavarasto kuin toisilla, sillä he saattoivat sanoa jotain, mutta tarkoittivatkin jotain aivan muuta. Tämän pohjalta pohdin, että ehkei toisen lapsen koskettaminen välttämättä sattunutkaan tai kutittanut, vaan se saattoi tuntua vieraalta, koska toiset lapsista olivat selvästi tottuneempia koskettamiseen kuin toiset lapset. On myös tärkeää huomata, että toiset lapset ovat herkempiä kuin toiset, ja näin ollen he kutiaavat herkemmin tai heitä sattuu kevyempikin kosketus.

Yleisesti ottaen lapset olivat tällä kerralla tavallista rauhattomampia, siihen tosin saattoi vaikuttaa se, että oli maanantai ja viikonloppu takana, joten lasten oli hieman haasteellista palata päiväkodin arkeen. Pidin myös tuokioni kokeilumielessä normaalia myöhempää, sillä menin päiväkotiin vasta klo 9.45, kun muina kertoina menin jo yhdeksän aikaan.

Totesin, että myöhäisempi kellonaika ei ollut lapsille hyväksi, koska heillä oli ehtinyt olemaan aamulla jo paljon ohjattua toimintaa ja paikallaan olemista, niin lapset eivät jaksaneet enää keskittyä kovinkaan hyvin taas heti uudelleen ohjattuun toimintaan, vaan he olisivat mieluummin leikkineet omia leikkejään vapaasti.

Neljäs satuhieronta-tuokio meni hyvin. Lapset keskittyivät hierontaan ja olivat rauhallisia. Melkein kaikki lapsista pystyivät hienosti rentoutumaan ja kuvittelemaan sadun mielessään. Pari lapsista sanoi satuhieronnan olevan tylsää ja yksi ajatteli tämän kerran olevan jo viimeinen. Kun kysyin haluaako hän vielä tulla muille kerroille, vastasi hän kuitenkin haluavansa tulla. Tässä tuli hyvin esille se, että lapset saattoivat sanoa jotain, mutta kuitenkin ajattelivat erilailla.

Mennessäni pitämään viidettä satuhieronta-tuokiota kuulin sivukorvalla lasten puhuvan toisilleen satuhieronnasta. Yksi lapsista sanoi: ”Voi ei, ei kai taas ole satuhierontaa!”. Kun aloin laittamaan patjoja paikoilleen ilman, että reagoin lasten sanomisiin, tulivat lapset kuitenkin tervehtimään minua ja leikkimään hetkeksi patjoille. Satuhieronnan alkaessa lapset osallistuivat siihen mielellään. He rauhoittuivat ja rentoutuivat patjoille hienosti sekä kuuntelivat satua ja ohjeitani tarkasti. Lapset olivat oppineet hyvin koskettamisen taidon ja he tekivät satuhierontaa todella keskittyneesti. Satuhieronta-tuokion loppupalautteessa lapset kertoivat satuhieronnan tuntuneen hyvältä ja sadun olleen kiva, koska kaikki tykkäsivät merirosvoista. Lapset kysyivät innoissaan seuraavan sadun aihetta, kun kysyin toiveita ensi kerran aiheeksi sain kahdenlaisia vastauksia. Osa halusi kuulla vielä merirosvoista uudelleen ja osa halusi sadun jostain muusta aiheesta.

Kuudes ja seitsemäs satuhieronta-tuokio menivät hyvin. Lapset nauttivat satuhieronnasta ja pystyivät rauhoittumaan ja rentoutumaan paremmin, kun satuhieronta tuli tutummaksi ja lapset tottuivat siihen. Kuudennella kerralla myös sellainen lapsi, jonka mielestä satuhieronta oli aluksi sattunut, kertoi hieronnan tuntuneen tällä kerralla hyvältä. Mennessäni pitämään seitsemättä satuhieronta-tuokiotani lapset odottivat selvästi jo joululomaa, eivätkä olisi jaksaneet enää mitään ohjattua toimintaa, sillä he sanoivat tultuani päiväkotiin, etteivät halua enää satuhierontaa, mutta aloittaessani satuhieronnan lapset olivat taas innokkaasti mukana. Tuokion jälkeisessä palautekyselyssä kysyinkin lapsilta, mitä mieltä he olivat satuhieronnasta. Tähän jokainen lapsi vastasi pitävänsä satuhieronnasta, niinpä ihmetellen kysyin, miksi he sanoivat alussa, etteivät halunneet

enää satuhierontaa, kun siitä kuitenkin pitivät. Tähän lapset vastasivat, että tulin aina sellaiseen aikaan että he olivat juuri ehtineet aloittamaan leikkinsä ja joutuivat jättämään ne kesken satuhieronnan alkaessa. Lapset eivät siis kokeneet satuhierontaa tyhmänä, vaan heitä harmitti leikkiensä kesken jääminen.

aloittamaan leikkejään vielä ennen satuhierontaa. Myös viikonpäivä vaikutti lasten jaksamiseen, sillä maanantai heti viikonlopun jälkeen oli hyvin levoton, mutta toisaalta satuhieronta antoi lapsille mahdollisuuden rauhoittua tulevaan viikkoon.

Esikouluryhmän lapsista jokainen toivoi pääsevänsä minulle hierottavaksi, ja silloin he selvästi rentoutuivat paremmin ja pystyivät nauttimaan satuhieronnasta. Yksi lapsista sanoi päästyään minulle hierottavaksi, että tykkäsi todella paljon satuhieronnasta sillä kerralla. Tästä voikin päätellä, että tavalla koskettaa on merkitystä. Kosketuksen tulee olla selkeää ja rauhallista, eikä se saa olla liian kevyttä tai kovaa. Lisäksi on hyvä huomata, että lapset eivät tule kaikkien kanssa yhtä hyvin toimeen, mikä vaikuttaa myös satuhieronnan onnistumiseen. Tämä onkin asia, jonka pyrin lastentarhanopettajan kanssa huomioimaan pareja muodostaessamme. Toisten lasten parityöskentelyä oli hienoa katsoa, koska he tulivat hyvin toimeen keskenään ja heidän tekemisensä oli rauhallista. Satuhieronnan aikana lasten erot kasvukehityksessä tulivat hyvin esiin, sillä toiset osasivat todella taitavasti hieroa ohjeitteni mukaan ja satua kuunnellen, mutta toiset tarvitsivat selkeämpää ja tarkempaa ohjausta koko satuhieronnan ajan.

11 POHDINTA

Satuhieronnalla sanotaan olevan rauhoittava vaikutus lapsen käyttäytymiseen päivän aikana, mitä se varmasti onkin satuhieronnan ollessa säännöllistä, mutta opinnäytetyöni perusteella en voi sanoa, vaikuttiko satuhieronta lasten käyttäytymiseen satuhieronta-tuokiotani pidempään. Tämän vuoksi tarkastelenkin satuhieronnan vaikutuksia lapseen ja sen merkitystä lapselle satuhieronta-tuokion aikana.

Lasten alkujännityksen mentyä ohi ja heidän ymmärrettyä, mitä satuhieronta on ja mitä siinä tehdään, olivat merkittävimpiä tekijöitä satuhieronnan onnistumisen kannalta. Lapset kehittivät seitsemän satuhieronta-tuokion aikana huimasti satuhieronnassa. He oppivat koskettamisentaidon, sillä he oppivat koskettamaan kaveriaan kunnioittavasti ja miellyttävällä tavalla. He oppivat kuuntelemaan satua, kuvittelemaan sen tapahtumat mielessään ja koskettamaan kaveriaan siihen sopivalla tavalla. He oppivat myös keskittymään hienosti tekemiseensä. Parin viimeisen satuhieronta-tuokion aikana lapset osasivat toteuttaa satuhierontaa hyvin taitavasti ja aiempaa luontevammin. He osasivat rauhoittua ja rentoutua satuhieronta-tuokion aikana, mikä on hyvin tärkeää satuhieronnassa. Itse satuhieronta-tuokion aikana lapset olivat todella rauhallisia ja keskittyivät tekemiseen, mutta kun tuokio oli ohi, käyttäytyivät lapset yhtä vilkkaasti kuin ennenkin.

Lasten nopeaa satuhieronnan oppimista ja heidän innokkuuttaan siinä tukee varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 18) kerrottu oppimisen ilo. Siinä sanotaan lapsen oppivan parhaiten kiinnostuneena ja aktiivisena, sillä toimiessaan vuorovaikutuksessa ympäristön ja ihmisten kanssa lapset liittyvät asioita ja tilanteita omiin kokemuksiinsa, tuntemuksiinsa ja käsiterakenteisiinsa. Lapsi haluaa oppia uutta, kerrata ja toistaa asioita, sillä hän on synnynnäisesti utelias. Oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen tapahtuma, sillä hän harjoittelee ja oppii erilaisia taitoja ja uusia asioita kohdatessaan lapsi käyttää oppimisensa apuna kaikkia aistejaan. Lapsi voi kokea oppimisen ja onnistumisen iloa toimiessaan mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla.

Vaikka lapset toisinaan sanoivat ensin, etteivät halunneet satuhierontaa, niin aina tuokion alkaessa jokainen lapsi oli innokkaasti osallistumassa siihen. Lasten myönteisempään asenteeseen olisi varmasti vaikuttanut satuhieronta-tuokioiden pitäminen heti aamupiirin jälkeen, jolloin lapsille olisi tullut luonnollinen siirtyminen ohjatusta toiminnasta toiseen toimintaan, eikä heidän olisi tarvinnut keskeyttää mitään. Kaiken kaikkiaan lapset kuitenkin pitivät satuhieronnasta, varsinkin silloin kun he pääsivät minulle hierottaviksi. Onnistunut satuhieronta edellyttää hyvää ja selkeää hierontaa rauhoittumisen ja rentoutumisen lisäksi. Lasten satuhieronnasta pitäminen näkyi myös osallistujamäärässä, sillä lähes kaikki lapset olivat paikalla seitsemän satuhieronta-tuokion aikana. Ainoastaan yhdestä kahteen lasta oli poissa yhtä satuhieronta-tuokiota kohti.

Kun tulin tutummaksi lasten kanssa, he kertoivat minulle huomattavasti helpommin ja sujuvammin satuhierontaan liittyviä asioita ja toiveitaan sekä kyselivät seuraavista kerroista, erityisesti tulevista saduista. Onnistuin luomaan lasten kanssa satuhieronta-tuokioihin hyvin luontevan ilmapiirin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 18) sanotaan hyvän oppimisen ja myönteisen oppimisasenteen perustana olevan turvalliset ihmissuhteet, jotka pystyin lapsiin tuokioiden aikana luomaan. Kasvattajan tulee kuunnella lasta ja antaa hänelle mahdollisuuksia tehdä aloitteita, valita toimintojaan, tutkia, tehdä johtopäätöksiä ja ilmaista ajatuksiaan. Myönteiset asenteet oppimiselle luodaan varhaiskasvatuksessa.

Satuhieronnassa käyttämilläni saduilla tuntui olevan lapsille hyvin suuri merkitys. Lapset kuuntelivat satuja mielellään, mutta jos satu ei ollut lapsesta kiinnostava ja mieluinen, hän myös kertoi sen minulle suoraan palautekeskustelussaan. Esimerkiksi sanomalla, että tällä kerralla oli tylsä satu. Kiinnostava satu sai lapset keskittymään satuhieronta-tuokioon paremmin. Toisinaan lapset innostuivat niin paljon sadusta, että toivoivat siihen jatkoa. Lisäksi he leikkivät mielellään sadussa esiintyneitä hahmoja. Satujen kiinnostavuudesta ja tärkeydestä kertoi myös se, että lapset kyselivät innoissaan aina seuraavan kerran sadusta ja esittivät mielellään toiveitaan tuleviin satuihin.

Satuhieronnan sadun tärkeys lapselle tulee hyvin esille varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2005, 19), kun siinä todetaan lasten pitävän tarinoista. Sanoilla leikkittely on lapselle luontaista. Riittelyt ja hassut merkityksettömät sanat saavat lapsen huomion merkityksestä kielen muotoon ja harjaannuttavat kielellisentietoisuuden aluetta. Lapsen

luottamusta omiin kykyihin ja jatkuvaan itsensä ilmaisemiseen kasvattavat hänen itsensä keksimät tarinat sekä luova toiminta kasvattajan kertomien satujen ja tarinoiden pohjalta. Pienten lasten maailmaan kuuluvat alusta lähtien kirjallisuuden eri lajit, sillä niiden avulla hän tutustuu monipuolisesti ympäröivään maailmaan, kielen rikkauksiin sekä harjoittavat kuuntelutaitoja.

Lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja olivat molemmat positiivisesti yllättyneitä siitä, että lapset olivat niin rauhallisia satuhieronta-tuokion aikana, ja ihmettelivät, että löytyy jokin keino, jolla heidät saa hiljaisiksi ja rauhoittumaan. Lastenhoitaja sanoi myös olleen hyvä, että lapsilla on joulutohinnan keskellä mahdollisuus edes pieneen rauhoittumishetkeen. Lastentarhanopettajalla ja lastenhoitajalla ei ollut kummallakaan aiempaa tietoa satuhieronnasta, ja heidän molempien mielestä se oli hyvä toimintamenetelmä lasten kanssa työskenteleville.

12 LOPUKSI

”Satuhieronta avaa oven kauniiseen maailmaan. Satuhieronta on ihastuttava tapa yhdistää monia arvokkaita perinteitä: tarinankerronnan ja hieronnan, hyväksyvän läsnäolon ja rentoutumisen, kehitystieteiden ja kokemuksellisen ymmärtämisen.”

- Jukka Mäkelä, lapsipsykiatri (Tarina ja Kosketus Oy i.a..)

Opinnäytetyöni, Satuhieronta Väinölän päiväkodissa, sai hyvän vastaanoton kaikilta ja se herätti myös paljon mielenkiintoa ihmisissä, joille kerroin opinnäytetyöni aiheesta. Tutkimukseni osoitti satuhieronnan olevan hyvä toimintamenetelmä Väinölän päiväkodissa. Lapset oppivat satuhieronnan koskettamisentaidon hienosti ja he jaksivat keskittyä tekemiseensä hyvin. He saivat myös mahdollisuuden pieneen rentoutumiseen ja myönteiseen koskettamiseen päivän aikana. Eniten lapset nauttivat satuhieronnasta, kun he pääsivät aikuiselle. Satuhieronta onnistuikin parhaiten siten, että aikuinen hieroo lasta ja lapsi saa keskittyä rentoutumiseen sadun maailmassa. Satuhieronta tukee monipuolisesti lapsen kehitystä, minkä vuoksi se soveltuu hyvin päiväkodin toimintamenetelmäksi.

*”Kiireinenkin halaus helpottaa;
viiden minuutinkin läheinen hyväily
tyynnyttää, rauhoittaa,
lohduttaa ja rentouttaa;
koko elämän jatkunut kosketus tekee olon
turvalliseksi, rakastetuksi,
onnelliseksi ja terveeksi.”*

- Rich 1992 (Airaksinen & Arponen 2001, 11.)

LÄHTEET

- Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Nurmi, Jari-Erik; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Airaksinen, Olavi & Arponen, Ritva 2001. Hoitava hieronta. Porvoo: WSOY.
- Aula, Maria Kaisa 2011. 2. kysymys: Mistä saataisiin aikaa kasvatukselle?. Teoksessa Elina Nivala (toim.) Kymmenen kysymystä kasvatuksesta. Helsinki: Lasten Keskus Oy, 14-19.
- Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kasvatus- ja opetuslautakunta 2014. Porin kaupungin esiopetuksen opetussuunnitelma. Viitattu 23.2.2015. <http://pori.fi/sivistyskeskus/esiopetus.html>
- Kasvatus- ja opetuslautakunta 2013. Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 21.2.2015. <http://pori.fi/sivistyskeskus/varhaiskasvatussuunnitelma.html>
- Moberg, Kerstin Uvnäs 2007. Rauhoittava kosketus – Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.
- Mäkelä, Jukka 2011. 5. kysymys: Mihin kosketus on hävinnyt aikuisten ja lasten suhteista?. Teoksessa Elina Nivala (toim.) Kymmenen kysymystä kasvatuksesta. Helsinki: Lasten Keskus Oy, 28-30.
- Mäntynen, Päivi 2013. Lastentarhanopettaja, Väinölän päiväkot. Pori. Haastattelu syksy 2013.
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 21.2.2015. <http://www.julkari.fi/handle/10024/77129>
- Tarina ja Kosketus Oy 2012. Työkirja Satuhieronta – Läsnaolevan kohtaamisen valmennus.
- Tarina ja Kosketus Oy i.a. Tarina ja Kosketus Oy. Viitattu 22.2.2015. <http://satuhieronta.fi/tarina-ja-kosketus-oy/>
- Tarina ja Kosketus Oy i.a. Kouluttaudu ohjaajaksi. Viitattu 22.2.2015. <http://satuhieronta.fi/valmennus/varhaiskasvatus/>
- Tuovinen, Sanna 2013. Satuhierontavalmennuksen kehittäjä, toimitusjohtaja ja päävalmentaja. Oulu. Sähköpostiviesti 17.9. Vastaanottaja Emilia Anttila. Tuloste tekijän hallussa.
- Ylönen, Hilka 2000. Loihditut linnut – Satujen merkitys lapselle. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1: Opinnäytetyön esittely vanhemmille ja luvan pyytäminen

Hei Hosulien vanhemmat!

Opiskelen Porin Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi, johon sisältyy lastentarhanopettajan kelpoisuus. Opintoni ovat jo loppuvaiheessa ja nyt pitäisi tehdä opinnäytetyö.

Opinnäytetyöni aiheena on satuhieronta esikouluikäisille. Tarkoitukseni on pitää satuhierontatuokioita Väinölän päiväkodin, Hosuli-ryhmän esikoululaisille. Pidän 5-10 tuokiota syyslukukauden aikana marraskuusta alkaen. Yksi tuokio kestää noin 30 minuuttia tuokion ohjelmasta riippuen. Satuhieronta toteutetaan lapsen ehdoin.

Satuhieronta on menetelmä, jota lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää niin yksittäisen lapsen, kuin myös koko ryhmän hyvinvoinnin tukemisessa. Satuhieronta on kosketuksen ja kevyen hieronnan yhdistämistä satuihin, tarinoihin ja mielikuviin. Hoitava kosketus on tutkitusti tehokas keino tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvua.

Ystävällisin terveisin,

Emilia Anttila

Lapseni _____

____ Saa osallistua satuhierontaan Väinölän päiväkodissa.

____ Ei saa osallistua satuhierontaan Väinölän päiväkodissa.

____ Satuhierontatuokiot saa taltioida videokameralla opinnäytetyötä varten ja tarvittaessa kuvamateriaalin saa näyttää opinnäytetyön arviointitilaisuudessa. Kuvamateriaalia ei käytetä muuhun tarkoitukseen kuin opinnäyteyöhön liittyvissä asioissa.

____ Satuhierontatuokioita ei saa taltioida videokameralla opinnäytetyötä varten.

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 2: Loppukeskustelu vanhempien kanssa

Hei Hosulien vanhemmat!

Nyt on satuhierontatuokiot pidetty. Tästä on hyvä jatkaa opinnäytetyön kirjoittamista. Saadakseni mahdollisimman hyvän käsityksen lasten ajatuksista satuhieronnan suhteen järjestän vielä yhden tapaamisen, johon toivon teidän, vanhempien osallistuvan. Tapaamisen aikana tarkoituksenani on aluksi näyttää teille kuvamateriaalia satuhierontatuokiosta, jotta näette ja tiedätte paremmin, mitä olemme lasten kanssa tehneet. Videopätkän jälkeen teillä on mahdollisuus osallistua itse lapsenne kanssa satuhierontaan, jos kiinnostusta ja halukkuutta löytyy. Satuhierontatuokion jälkeen haluaisin keskustella vielä teidän, vanhempien kanssa satuhieronnasta ja sen herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista sekä siitä, mitä mieltä lapset ovat olleet satuhieronnasta kotona. **Tapaaminen on keskiviikkona 22.1.2014 klo 15.30-16.30.**

Oli hienoa saada toteuttaa satuhierontatuokiot Hosulien kanssa! Kiitos, että lapsenne sai osallistua tuokioihin!

Ystävällisin terveisin,
Emilia Anttila

LIITE 3: Satuhieronta-tuokiossa käytetyt sadut

1. Taikapuu

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä (sormilla pitkin selkää pientä rauhallista liikettä, välillä pysähtyen).

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan. Se olikin taikapuun siemen (alaselässä selkärangan kohdalle sormen painallus).

Siemen alkoi kasvamaan ja kasvamaan.. (Kummallakin kädellä selkärangan läheltä lähdetään pikkuhiljaa painellen tai sivellen ylöspäin.)

..Kasvamaan ja kasvamaan. Siihen alkoi tulla oksia (vedetään selkärangasta sivulle päin rauhallisia vetoja).

Ja kohta puu oli kasvanut niin suureksi, että sen latva ja oksat hipoivat jo pilviä. (Vedetään rauhallisin tuntuvin liikkein vetoja pitkin käsiä pitkin päätä, kuin latvan kasvua mukaillen.)

Puu oli taikapuu ja se osasi puhua. Puu sanoi pilville: ”Olen janoinen, antakaa minulle vettä.” Ja kohta alkoi tippua pisaroita pikkuhiljaa.

(Pikkuropinaa sormilla) Ja sade alkoi voimistua. Vettä tuli oksille, rungoille, lehdille ja ihan juuriin asti. (Voi vedellä sormilla selkää, päätä ja mahdollisesti käsistä kuin sade, joka huuhtelee. Tässä voit vetää vetoja jalkoihin myös, kuin juuriin.)

Ja vesi kasteli maan ja puu sai juoda kyllikseen. Kun puu oli juonut tarpeeksi, se sanoi auringolle: ”Paista minulle, tarvitsen valoasi.” Ja aurinko tuli esiin pilvien takaa ja alkoi lämmittämään ihanasti puun oksia ja lehtiä (pyörittäviä liikkeitä koko selälle ja käsille).

Auringon paiste kutsui linnut lentämään ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille isona parvena. (Koko kämmenellä painetaan aina siitä kohtaa, johon lintu laskeutuu ja lintuja voi olla monta.) Puu oli onnellinen kuunnellessaan, joka päivä niiden laulua tuulen leikitellessä oksissa (pyöriä, tuulimaisia liikkeitä sormilla).

Sen pituinen se. (Voit painaa vielä kämmenellä selkää kevyesti lopettamisen merkiksi.) Voit rikastuttaa tarinaa omin sanoin entisestään.

Tarina ja Kosketus Oy

2. Revontulet

Ilta pimenee hiljaa (silitellään selkää molemmilla käsillä rauhallisesti).

Taivas on tumman sininen, melkein musta.

Tummalla taivaalla tuikkii tähtiä (tehdään erilaisia tähtikuvioita selkään).

Toiset tähdet näyttävät olevan hyvin kaukana, toiset taas lähempänä.

Nyt taivaalla alkaa ikään kuin läikehtiä jotakin (aloitetaan hitaasti tanssittaa käsiä ensin yläselässä).

Revontulia. Vihreää valoa, keltaista valoa ehkä aavistus violettiä ja punaista (kädet voivat liikkua nyt pitkin selkää).

Välillä revontulet voimistuvat ja sitten melkein katoavat (hiero selkää ensin painaen vähän kovempaa ja sitten kevyemmin).

Voimistuvat ja melkein katoavat (voit jatkaa näin jonkin aikaa)...

Sitten niitä ei enää näy (sivele selkää rauhallisesti).

Tähdet tuikkivat taivaalla (tee selkään taas tuikkivia tähtiä).

Toiset tähdet näyttävät olevan kaukana, toiset taas lähempänä.

(Pysäytä kädet merkiksi lopusta.)

Päivi Kaski

3. Uusi maa

Olipa kerran kaksi tutkimusretkeilijää, jotka olivat päättäneet lähteä etsimään aivan uutta maata. He nousivat purjeveneeseen ja lähtivät purjehtimaan merelle (kädet selän päällä).

Aallot keinuttivat purjevenettä ja meri näytti rannattomalle ja suurelle (keinutellaan puolelta toiselle rauhallisesti ja keinuevasti, voi käyttää aikaa ihan runsaasti).

Tuuli yltyi ja aallot suurenivat.. vene keinui puolelta toiselle, mutta pysyi hyvin pystyssä (voimakkaampaa keinutusta, voi käyttää aikaa).

Tuuli alkoi tyyntyä ja purjevene lähestyi rantaa. Tutkimusretkeilijät eivät olleet koskaan käyneet maassa, jonne he saapuivat (kädet selän päällä).

He kävelivät maihin (muutamia kävelyaskelia käsillä) ja katselivat ympärilleen ja ihastelivat miten suuri ja laaja uusi maa oli (käsillä laajoja sivelyjä).

Ilta alkoi tummua (samalla sivellään). Tutkimusretkeilijät pystyttivät teltan ja katselivat taivaalle, jonne alkoi ilmestyä tähtiä. Taivaalle alkoi ilmestyä monia eri tähtikuvioita (voidaan painella tähtiä sormella selkään).

Taivaalla oli ihan samoja tähtiä, kuin mitä he näkivät kotimaassaan. He katselivat kuuta (piirretään kämmenellä ympyrää) kuukin oli sama, kuin heidän kotimaassansa.

He olivat sytyttäneet nuotion, joka lämmitti mukavasti (tähän nuotion lämmittävää kosketusta)

päätä

hartioita

selkää

käsiä

jalkoja

Heidän oli hyvä ja turvallinen nukahtaa uudessa maassa ja aamulla he pääsisivät tutkimaan maata lisää (kämmenet selän päällä).

Sen pituinen se.

Tarina ja Kosketus Oy

4. Merirosvolaiva

Neljä merirosvoa lähti kaukaiselle saarelle
 Laiva keinui aaltojen mukana
 Merellä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja (x3)

Alkoi satamaan vettä, ensin vettä tuli kaatamalla
 ja sitten se hiljeni
 Saari alkoi näkymään ja aurinko alkoi paistamaan
 Aurinko paistoi lämpimästi
 Merirosvoille tuli iloinen mieli
 Laiva saapui rantaan
 Merirosvot lähtivät seuraamaan aarrekarttaa
 He kulkivat ylös ja alas, ja etsivät ja etsivät
 Sieltähän se aarre löytyi
 Mikähän se aarre voisi olla (kysytään lapselta)
 SINÄ! (Halaus ☺)

Tarina ja Kosketus Oy

5. Merirosvojen kotimatka

Aarten löydettyään neljä merirosvoa lähti kaukaiselta saarelta kotia kohti (liikutellaan kättä selässä tehden kulkureittiä).
 Raikas merituuli puhalsi merellä laivan purjeisiin (sivellään yläselästä alaselkää kohti pitkin vedoin).
 Laiva keinui aaltojen mukana (keinutellaan kevyesti selästä).
 Merellä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja.
 Merirosvot saapuivat rantaan ilta-auringon paistaessa lämpimästi (tehdään pyörivää liikettä kädellä/käsillä).
 Vähitellen aurinko alkoi laskea (sivellään pari kertaa yläselästä alaselkää kohti).
 Päivä vaihtui yöhön ja tähdet ilmestyivät taivaalle (piirretään sormella/sormen päät yhdessä tähtiä). Taivaalla tuikki isoja ja pieniä tähtiä.
 (Pysäytetään kädet selän päälle merkiksi lopetuksesta.)

Emilia Anttila

6. Delfiinit

Linnut laulavat iloisesti aamuauringon paistaessa lämpimästi (tehdään pyörivää liikettä kädellä/käsillä).

Merirosvot nousevat laivaan ja lähtevät katsomaan merelle delfiinejä.

Laiva liikkuu aallokon mukana (keinutellaan kevyesti selästä).

Hetken kuluttua merirosvot näkevät ensimmäisen delfiinin, joka ui meressä taitavasti (liikutetaan kättä selässä). Nyt merirosvot näkevät jo useita delfiinejä uimassa.

Välillä delfiinit hyppivät korkealle vedenpinnan yläpuolelle, niin että vesi ropisee takaisin meren pintaan (tehdään sormilla ropinaa selkään). Merirosvot tulevat iloisiksi ja päättävät jäädä vielä hetkeksi katselemaan delfiinejä.

Hetken katseltuaan delfiinien leikkimistä merirosvot päättävät lähteä laivalla takaisin kotiin (keinutellaan kevyesti selästä). Laiva keinuu aallokon mukana.

Aurinko lämmittää vielä mukavasti heidän päästessään kotisatamaan (tehdään pyörivää liikettä kädellä/käsillä).

(Pysäytetään kädet selän päälle merkiksi lopetuksesta.)

Emilia Anttila

7. Tontun päivä

Joulukuu on puolivälissä ja tontuilla riittää työtä (silitellään selkää). Joulupukki on antanut tontulle tehtävän mennä tarkkailemaan lapsia.

Tonttu lähtee matkaan (liikutetaan kättä selässä).

Se sipsuttaa talojen ikkunan luota toiselle ikkunalle ja kurkistaa sisään (tehdään askeleita sormenpäillä selkään ja pysähdytään välillä). Tonttu näkee markallansa monia lapsia, joista hän tekee muistiinpanot joulupukille. Käytyään sovitut paikat läpi.

Tonttu lähtee kotimatkalle (liikutetaan kättä selässä). Hän kävelee mutkittelevaa polkua pitkin.

Tontun kotimatalla alkaa satamaan lunta (tehdään sadetta rauhallisesti sormilla selkään). Hiutaleet leijailevat hiljalleen maahan.

Korvatunturille päästyään tonttu käy tervehtimässä poroja (sivellään yläselästä alaselkää kohti). Hän silittelee niitä hetken. Nyt tonttu päättää mennä sisälle.

Sisällä tonttu istuu takan eteen ja nauttii sen lämmöstä (tehdään pyörivää liikettä kädellä/käsillä).

Tontun valtaa iloinen joulumieli.

(Pysäytetään kädet selän päälle merkiksi lopetuksesta.)

Emilia Anttila